ନିଶାର ବଳୟରେ ସମାଜ



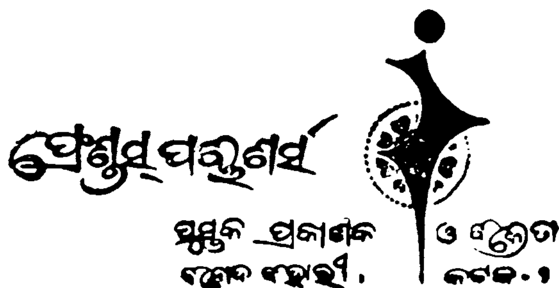
ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ

ନିଶାର କଳଯୁଗର ସମାଜ

ନିଶାର କଳଯୁଗର ସମାଜ

ନିଶାର ବଳୟରେ ସମାଜ

ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ



ନିଶାର ବଳୟରେ ସମାଜ—ଲେଖିକା : ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ, ପ୍ରକାଶକ : ସହଦେବ ପ୍ରଧାନ, ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ, ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ-୭୫୩୦୦୨, ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : ୧୯୯୫, ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ : ଅସିତ୍ ମୁଖାର୍ଜୀ, ମୁଦ୍ରଣ : ଜଗାବଳିଆ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ, ଜଗନ୍ନାଥବଲ୍ଲଭ, କଟକ-୧



NISHARA BALAYARE SAMAJA—Author : Dr. Jogamaya Patanaik, Publisher : Sabadev Pradhan, Friends' Publishers, Binodbehari, Cuttack-753002, Orissa (India), First Edition : 1995, Cover Design : Asit Mukherjee, Printed at : Jagabalia Printers, Jagannath Ballav, Cuttack-1

PRICE : Rs-35.

ଅଭିମତ

ଜଣେ ଡାକ୍ତର ହିସାବରେ ଏବଂ ଜଣେ ସାଧାରଣ ସମାଜ ସେବୀ ହିସାବରେ ନିତ୍ୟଦିନ ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ । କେବଳ ଯେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ତା ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଆସି ବଖାଣନ୍ତି ଓ ଦେଖାନ୍ତି ତା ନୁହେଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ମନର ଅଶାନ୍ତି, ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି କହି ପକାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶଙ୍କର ଅଶାନ୍ତି ପଛରେ, ବା ଭିତରେ ନିଶାର ଭୂମିକା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । କେଉଁଠି ମଦ୍ୟପ ସ୍ୱାମୀର ଅତ୍ୟାଚାର, କେଉଁଠି ପୁଅ ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଅସାମାଜିକ କାମରେ ଲିପ୍ତ । କଟକର ମଦମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣା, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ମଦମୃତ୍ୟୁ । ଯେମିତି ମନେହେଉଛି ଆମ ସମାଜ, ସଭ୍ୟତା ଓ ସଂସ୍କୃତିକୁ ନିଶା ପକ୍ଷାଘାତ ଗ୍ରସ୍ତ କରିବାକୁ ବସିଲାଣି ।

ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳର ଖଟିଖିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ଦୁଃଖ କହିଲେ ନ ସରେ । ଧନସାରି ହାଣ୍ଡିଭଙ୍ଗା ଖଟଣୀ ଭିତରେ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କାନ୍ଦଣା, ଅତ୍ୟାଚାର । ଏଗୁଡ଼ା ଦେଖି ଦେଖି ମୁଁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ କପରି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଇ ନିଶାଯୋଗୁ ଆମେ ପଛେଇ ଯାଉଛୁ । ପରିବାର ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଛି । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛୁ । ଆମେ କିଛି ନ ବୁଝି ନ ଶୁଝି ଅନେକ ସମୟରେ ନିଶାସକ୍ତଙ୍କୁ ଘୃଣା ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖୁ । ସେ ପରିବାରକୁ ହେୟଜ୍ଞାନ କରୁ । ନିଶାସକ୍ତି ଯେ ଗୋଟିଏ ବେମାରି ଓ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଅଛି ଏବଂ ଭଲରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଲୋକଟି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପରି ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବ ଏ ଧାରଣା ଆମର ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ ବୟସର ପିଲାମାନେ କାହିଁକି ନିଶାସକ୍ତ ? ଏଇଟା କ'ଣ ସମାଜ ପାଇଁ ଦେଶ ପାଇଁ ବିପଦର

ସଙ୍କେତ ନୁହେଁ । ବିଭିନ୍ନ ନିଶା ଓ ତାର କୁପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଲେଖିଛି । ମୋର ଆଶା ଏଇ ବହିର ପ୍ରଭାବ ନିଶ୍ଚୟ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦୁଃଖରେ ଅଭିଭୂତ ହୋଇ ଲେଖିଛି ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକେଇବ ।

ଏଇ ବହିଟି ଲେଖିବାପାଇଁ ଟି. ଟି. କେ ଫାର୍ମା ଲିମିଟେଡ୍ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପାଦେୟ ପୁସ୍ତକ ଦେଇଥିବାରୁ ମୁଁ ତାଙ୍କ ପାଖରେ କୃତଜ୍ଞ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ମୋର ପ୍ରକାଶକ ବନ୍ଧୁ ଫ୍ରେଣ୍ଡସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସହଦେବ ପ୍ରଧାନ ଓ ତାଙ୍କର ସୁଯୋଗ୍ୟ ସନ୍ତାନ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ହିମାଂଶୁ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରକାଶନର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିବାରୁ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କ-ଠାରେ କୃତଜ୍ଞ ।

—ଲେଖିକା—



ସୂଚୀପତ୍ର

ବିଷୟ **ପୃଷ୍ଠା**



ନିଶାଶକ୍ତ ହେବା ଗୋଟିଏ ବେମାରୀ

ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ନିଶା ବର୍ତ୍ତମାନ ଚହଳ ପକାଇ ଦେଇଛି । ତେଣୁ ସମୀକ୍ଷକ ଓ ଗବେଷକମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ, ମଦ ଓ ନିଶାବଟିକା ଖାଇବା ହେଲା ରସାୟନଙ୍କ ନିର୍ଭରଶୀଳତା । ତେଣୁ ମଦ ଓ ନିଶାବଟିକା ଭିତରେ ଥିବା ତଫାତ୍ ଆମେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ । ମଦ୍ୟପାନ ପାଇଁ ଆଶକ୍ତ ଆସିବା—ବହୁ ଲୋକତ ଲୁଚିଛପାରେ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଆଖିରେ ନିଶା ଖାଇବାଟା ଚରିତ୍ରିକ ଦୁର୍ବଳତା । ଆଉ ଯେଉଁମାନେ ନୀତିବାଦ ବା ନୀତି ଶିକ୍ଷକ, ଧର୍ମଧ୍ୱଜୀ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଏହା ଗୋଟିଏ ଅପରାଧ । ଏପରିକି ଅନେକ ଏହାକୁ ପାପ ବୋଲି ନେଇଥାଆନ୍ତି ।

୧୯୫୬ ମସିହାରେ ବହୁ ଗବେଷଣା ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ଏଇଟା ଗୋଟିଏ ବେମାରୀ । ତେଣୁ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ସ୍ୱତଃ ମନ ଭିତରେ ଆସେ । ଜଣେ ସାଧାରଣ ମଦୁଆ, ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତା ସହିତ ଜଡ଼ିତ, ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ, ବିଭିନ୍ନ କ୍ଲବ ପ୍ରଭୃତିରେ ମଦ ପାନ କରି ମଦ୍ୟପ ଆଖ୍ୟା ଧାରଣଠାରୁ କିପରି ଭିନ୍ନ । ହୁଏତ ତଥାକଥିତ, ଉଚ୍ଚ ପଦବୀରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଲୋକଟି କଦବା କ୍ୱଚିତ ମଦ ପିଇଥାଏ କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟହ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ପିଇ ଚାଲୁଥାଏ । ତା'ର ମଦ ପିଇବା ତା'ର ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଉପରେ ବିଶେଷ କିଛି ପ୍ରଭାବ ପକାଇ-ପାରେନ ।

ତା'ହେଲେ ଆମେ ମଦୁଆ କାହାକୁ କହିବା ? ତେଣୁ ମଦୁଆ ହେଲା ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଲୋକ ଯାହାର ପିଇବା ତା'ର ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ, ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିସ୍ଥିତି, ବ୍ୟବସାୟ, ଚଳଣି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସେ ଏପରି ଭୁଲଚଳଣ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଏ

ଯେ ସାଧାରଣ ପିଇବା ଲୋକଠାରୁ ତାକୁ ଆମେ ସହଜରେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବା ।

ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ମଦ ପିଅନ୍ତି । କେବେ କେମିତି ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ । ସେ ପିଇବା ପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅଭଦ୍ରୋଚିତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତିନି । ଖରାପ ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ତାଙ୍କର ପିଇବା ସୀମା ଜାଣି ଥାଆନ୍ତି । ସେ ଯଦିବା ଖୁସିମତ ପିଏ ତେବେ ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ । ଏବଂ ତା'ର ପିଇବା କୌଣସି ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେନି ।

ଯଦି ଜଣଙ୍କର ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ କିଛି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ସେ ମଦ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଯେ ତା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାରେ ସଫଳ ହେବ ଏହାର କିଛି ଅର୍ଥ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ପରିବାରରେ ତିକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ହେଲେ, ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଯଦି ଟଳମଳ ଥାଏ, ବ୍ୟବସାୟରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସେ ଭାବେ ମଦ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସେ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇ-ପାରିବ । ଏଇ ଧରଣର ମଦ୍ୟପଙ୍କ ପାଇଁ ସମାଗତ ଶବ୍ଦଟି ଆମେ ଲଗେଇ ପାରୁ । ଏହା ସାଧାରଣ ମଦ୍ୟପଠାରୁ ହୁଏତ ଅଲଗା ଧରଣର । ଯିଏ ମଦ୍ୟପ ସାଜେ ସେ ନିଜର ସମସ୍ୟା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ମଧ୍ୟ ପିଇ ଚାଲେ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ଚେଷ୍ଟା କରେ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ କିନ୍ତୁ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ତା ପକ୍ଷରେ କଷ୍ଟକର ହୋଇ-ପଡ଼େ । ସେ ତା'ର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ପୂରାପୂରି ମଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଆଉ ଯଦି ସେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମଦ ଛାଡ଼ିଥାଏ ପରେ, ପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇ ଚାଲେ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ ଯେ, ଯଦି ୧୦।୧୨ଟି ଲୋକ ମଉଜ ମଜଲିସ୍ ପାଇଁ କ୍ଲବରେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଭୋଜିରେ ମଦ ଖାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତାଙ୍କ ଭିତରୁ ୨ ଜଣ ମଦ୍ୟପ ହେଇଯିବେ । ତଥାପି କେଉଁ କାରଣରୁ ସେମାନେ ମଦରୁ ଆଶ୍ରିତ ସେ ଖବର ଏବେ ବି ଅଜଣା ।

ମଦ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଗୋଟିଏ ବେମାରି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ମଦ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯକୃତକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ହଜମ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ କରେ । ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ଘା' କରେ । କର୍କଟ ବେମାରୀର କାରଣ ହେଇଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ମଦ୍ୟପ ଗୋଟିଏ ବେମାରିଆ ଲୋକ ହୋଇଥାଏ ।

ମଦ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ମାନସିକ, ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ପୁରାପୁରି ମଦ୍ୟପ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହରେଇ ବସେ । ସେ କୌଣସି ଚଳଣି ସହିତ ନିଜକୁ ମିଶେଇ ପାରେନା । ଶାରୀରିକ ପରିସ୍ଥିତି ଏପରି ହୁଏ ଯେ, ହଠାତ୍ ମଦ ବନ୍ଦ କରି ଦେଲେ ମଦୁଆ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହେଇପଡ଼େ । ନିଦ ହୁଏନି । ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ସବୁ କଥାରେ ଭୟ କରେ । ହାତ, ଗୋଡ଼ ଥରେ । ମୂର୍ଚ୍ଛା ଓ ବାତ ମାରିଲାପରି ହେଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ନଥିବା କଥା, ନହେବା କଥା ତା ଆଖି ଆଗରେ ନାଚେ । ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ମାଡ଼ି ବସେ । ଶେଷରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜେ ଯେ ଲୋକଟି ମଦ ବ୍ୟତିରେକେ ରହିପାରେନି । ସବୁବେଳେ ମଦ ଚିନ୍ତାରେ ବୁଡ଼ି ରହେ । ମଦ କେଉଁଠି ମିଳିବ ଅଣ୍ଡାଳି ହୁଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜେ ଯେ ଲୋକର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସବୁ ଗଣ୍ଡଗୋଳିଆ ହୋଇଯାଏ । ଆମେ ତା'ର ମଦ ଖାଇବା ନ ଛଡ଼େଇଲେ ଲୋକଟିକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଅସମ୍ଭବ ଏବଂ ତା'ର ଅବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ଖରାପ ହେଇପଡ଼େ । ବେଳେବେଳେ ସାମୟିକ ଭାବରେ ବାନ୍ଧ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଭାବେ ସେ ଛାଡ଼ି ଦେଲି, ତା ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ସମୟାନୁକ୍ରମେ ଏହା ଖରାପ ଦିଗକୁ ଗତିକରେ ।

ଆମେ ତା ମଦ ଖାଇବା ଉପରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଗୁରୁତ୍ୱ କିଛି ଦେଉନା, ହଁ ମ ମଦ ଟିକିଏ ଖାଉଛି, ଛାଡ଼ି ଦେବନି । କିମ୍ବା ଲୋକଟି ଯଦି ମିଛରେ କହେ ଯେ ସେ ମଦ ଖାଉନି ଓ ତା'ରି କଥାରେ ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଯାଉ ତେବେ ଲୋକଟିର ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହେଇ-ଯାଏ, ଜଳଉଦରୀ ପ୍ରଭୃତି ସାଂଘାତିକ ରୋଗରୁ ରୋଗେ । ଲୋକଟି

ହୁଏତ ଏଇ ରୋଗରୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବ କିନ୍ତୁ କାରଣ ରୋଗ ନ ହୋଇ ମୂଳମଞ୍ଜି ହେଲା ମଦ । ଥରେ ଏଇ ଧରଣର ବେମାର୍‌ ଭୋଗୀ ମାଂଘାତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମଦର ପରିମାଣ କମେଇ ଦେଲା ପରେ ଲୋକଟି ହୁଏ ତ ସାମାନ୍ୟ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିବ କିନ୍ତୁ ସେ ବନ୍ଧୁ ମିଳନ, ସାମାଜିକ ପରମ୍ପରା ଭୋଜ ପ୍ରଭୃତିରେ ଯୋଗ ଦେଇ ପାରେନି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କିଛିଦିନ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ପରେ ସେ ତା'ର ପୂର୍ବ ଅଭ୍ୟାସ ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହେ ।

ମଦ ପିଇବାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ହୁଏତ ଶରୀର ଆମର ଯେତିକି ମଦ ଖାଇ ଖୁସୀ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ, ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସେଇ ଖୁସୀ ଟିକକ ପାଇବା ପାଇଁ ଲୋକଟି ମଦର ପରିମାଣ ବଢ଼େଇ ଚାଲିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ମଦ୍ୟପ ସାଧାରଣ ଲୋକପରି ଅନେକ କିଛି କରିପାରେ, କହିପାରେ ଏପରିକି ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଗାଡ଼ି ଚଳେଇ ଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ସେ କିଛି ମନେ ରଖିପାରେନି କିମ୍ବା ସେ ଏପରି କରିଛି ବୋଲି କିଏ ପଚାରିଲେ ସେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ତା' ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଶୂନ୍ୟତା ଆସେ ଆଖି ଜାଲ୍‌ଜାଲିଆ ଝାପ୍‌ସା ହୋଇ ତା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ଯାଏ ।

ମଦ୍ୟପମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କହିଥିବା କଥା କାଳ୍ପନିକ ନୁହେଁ ପ୍ରକୃତ ସତ ଘଟଣା । ଜଣେ ଡାକ୍ତର ହିସାବରେ ବହୁ ପରିବାରଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ବହୁ ଘଟଣା ଶୁଣିଛି, ଦେଖିଛି, ନିକଟ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇଛି । ଆମ ଗାଁ ପାଖର ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାର ଘଟଣା । ମା, ବାପାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ପୁତ୍ର । ବେଶ୍ ଧନୀ ପରିବାରର । ତାଙ୍କର ଯଦିବା ଦୁଇଟି ଝିଅ ଥିଲେ ତଥାପି ସେମିତି ସବୁ ସ୍ନେହ, ଆଦର, ଧନ ଅଜାଡ଼ି ଦେଉଥିଲେ ଏଇ ପୁଅଟି ଉପରେ । ପୁଅଟି ବେଶ୍ ଭଲ ପଢ଼ୁଥିଲା ମଧ୍ୟ । ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ମାଟ୍ରିକ ପାସ୍ କଲା । କଲେଜ ଗଲା, ହଷ୍ଟେଲ୍‌ରେ ରହିଲା, ଧନୀ ପିଲାର

ସାଙ୍ଗ ହେବାପାଇଁ ବହୁ ବନ୍ଧୁ ଜୁଟିଲେ । ସାଥିରେ ହୋଟେଲ୍ ନେଲେ । ପିଲାଟି ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କଲା, ଶେଷରେ ମଦର ମାତ୍ରା ବଢ଼େଇ ବଢ଼େଇ ମଦୁଆ ହେଲା । ଗୋଟିଏ କମ୍ପାନୀରେ ବେଶ୍ ଭଲ ଚାକିରୀ ପାଇଲା । ସୁନ୍ଦରୀ, ଶିକ୍ଷିତା ଝିଅଟିଏ ବାହା ହେଲା । କିନ୍ତୁ ମଦ ପିଇବା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢ଼ିଲା । ଅଫିସରୁ ସିଧା ଘରକୁ ନ ଫେରି କ୍ଲବ ଓ ହୋଟେଲ ହୋଇ ବେଶ୍ ନିଶାରେ ଘରକୁ ଫେରେ । ଫେରିଲାବେଳେ ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ ନ ଥାଏ । ମା' ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଭଲ ରନ୍ଧାବଢ଼ା କରି ଅପେକ୍ଷାରେ ଥାଆନ୍ତି । ସେ କିନ୍ତୁ ଖାଇବ କଣ ? ଥାଳି, ଡାଳିଆ ଫୋପାଡ଼ି ଫିଙ୍ଗା କରେ । ପୂରା ପରିବାର ଉପାସରେ ଦିନ କଟାନ୍ତି । ଅଶ୍ଳୀଳ ଭାଷାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ମା'ଙ୍କୁ ଗାଳି, ଗୁଲଜ, ଚୁଟି ଝିଙ୍କା, ଠେଲାପେଲା । ଦିନ ପରେ ଦିନ ଗଡ଼ି ଚାଲିଲେ । କିନ୍ତୁ ସ୍ତ୍ରୀଟିର ଭାଗ୍ୟ ବଦଳିଲେ ନାହିଁ । ଦିନେ ଏପରି ହେଲା ଯେ ଠାକୁର ଘରେ ପଶି ଠାକୁରଙ୍କ ଫଟୋ ଫିଙ୍ଗା, ଶାଳଗ୍ରାମଙ୍କୁ ଚାଲେ ଗଡ଼େଇ । ଯେତେ କାଚ ଜିନିଷ ସବୁ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଣ୍ଡା । ମୁଣ୍ଡପିଟି କାନ୍ଦିବା ଛଡ଼ା ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ମା'ଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନ ଥିଲା । ଠାକୁର ଘରର ଦୂରବସ୍ଥା ଦେଖି ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ବୟସରେ ମା'ଙ୍କର ଲୁହ ଢାଳିବା ଛଡ଼ା ଆଉ କ'ଣ ବା ଥାଇପାରେ ? ସକାଳୁ ମଦ୍ୟପ ଦେଖେ ମା ଠାକୁର ଦୁଆର ମୁହଁରେ ଗଡ଼ି କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି । ସେ କିନ୍ତୁ ଗତ ରାତିର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭୁଲି ଯାଇଥିଲା । ମା ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଓଲଟା ପ୍ରଶ୍ନ — ଠାକୁରଙ୍କୁ ଏମିତି କିଏ କଲା ? ଇଏ ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ନୁହେଁ । ଏପରି ବହୁ ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ରାତିରେ ମଦ ନିଶାରେ ଶୋଇବା ପିଲାଙ୍କୁ ବିଛଣାରୁ ଉଠେଇ, ଯୋଷାଡ଼ି, ପିଟି, ହାତ ଗୋଡ଼ ତାଙ୍କର ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା କରି ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯେତେବେଳେ ନିଶା ଛାଡ଼ିଯାଇଥିବ ସେତେବେଳେ କାହିଁ, କାହିଁ କାନ୍ଦେ । କିମ୍ବା ରାତିରେ କିଛି ଅଘଟଣ ଘଟେଇ ଥିଲେ ପରଦିନ ସେ ବିଷୟରେ ପୁରା ଅଜ୍ଞ ।

ମଦୁଆ ସବୁବେଳେ ମଦ ପିଏନି । ଏକା ଥରକେ ଖୁବ୍ ପିଇ ଦେଇଛି । ଯେତେବେଳେ ତା ନିଶା ଛାଡ଼ି ଆସୁଥିବ ସେତେବେଳେ ସେ ଓର ଉଣ୍ଡୁଥିବ କେମିତି ପୁଣି ପିଇବ ? କୋଉଠୁ ପାଇବ, କେମିତି

ମିଳିବ ଇତ୍ୟାଦି ଚିନ୍ତା ଭରି ରହିଥିବ । ଏପରିକି କାମରେ ଥିଲାବେଳେ ଯେମିତି ଖାଇବା ଛୁଟି ମିଳିବ କିପରି ପିଇବ, କେଉଁଠି ମିଳିବ ସେଇ ଚିନ୍ତାରେ ବୁଡ଼ିଥିବ । କେବେ ଯଦି କେଉଁଠିକୁ ଭୋଜି ଖାଇ ଯାଉଥିବ ସେଠି ଖୋଜି ବୁଲିବ ମଦ ପିଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଯଦି ଖୋଜି ନ ପାଇଲା ତେବେ ଘର୍ଜି ପଡ଼ିଥିବ । ବରଂ ନ ଆସିବା ତା ପକ୍ଷେ ଭଲ ହୋଇ-ଥାଆନ୍ତା ବୋଲି ଭାବିବ ।

ମଦ ପିଇବା କେତେ ଆରାମ, କେତେ ମଜା ସେ ଚିନ୍ତା ମଦୁଆ ମନ ଭିତରେ ଥିବ । ଜଣେ ପୁରା ମଦୁଆ ପାଲଟି ଗଲା ପରେ ସେ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଦୋଷୀ ବୋଲି ଭାବେ । ଅନେକ ସମୟରେ ମଦ ନାଁ ପଡ଼ିଲେ ବିରକ୍ତ ହୋଇ ଯିବ । କିନ୍ତୁ ମନ ଭିତରେ ମଦ ପିଇବା ଯେ କେତେ ଆରାମ ସେ ଚିନ୍ତା ମନ ଭିତରେ ଥିବ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମଦ ନାଁ ପଡ଼ିଲେ ବା ମଦୁଆଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଲେ ସେମାନେ କଥା ଲେଉଟାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କଥା ପକାଇ ବାଁରେଇ ଦିଅନ୍ତି । କାଳେ କିଏ ତା ମଦ ପିଇବା ବିଷୟ ଉଠେଇବ । ସେ ମୋଟ ଉପରେ ମଦ ଚର୍ଚ୍ଚା ଶୁଣିବାକୁ ଚାହେଁନି, ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହେଁ ନି କିମ୍ବା ମଦ ଚର୍ଚ୍ଚାଠୁ ଦୂରେଇ ଯାଏ । ମଝି ଅବସ୍ଥା —ସେ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚେ ଯେ ସେ କେତେ ପରିମାଣର ମଦ ଖାଇପାରିବ ଓ ଖାଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ରକ୍ଷାକରିବ ଏଇ ଅବସ୍ଥା ହରେଇ ବସେ । ଲୋକଟି ପ୍ରଥମ ଥର ପିଇ ସାରିବା ପରେ କ'ଣ ହେବ ସେ ଚିନ୍ତା ତା'ର ନ ଥାଏ । କିମ୍ବା ଭାବି ମଧ୍ୟ ପାରେନି । ଏମିତି ବି ହୋଇଛି ଜଣେ ପଦସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ଅଫିସରୁ ଫେରି ବେଶ୍ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ବାର୍‌କୁ ଗଲେ ସାମାନ୍ୟ ପିଇ ଘରକୁ ଫେରିବେ । ସେଠି କେତେକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ ଦେଖା ହେଲେ, ସମସ୍ତେ ମିଶି ପିଇଲେ । ଆକଣ୍ଠ ପିଇଲେ ବାର୍ ବନ୍ଦ ହେବା ଯାଏ । ତା ପରେ ଘରକୁ ଟଳମଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଫେରିବେ । ଫେରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇ ହୁଏତ କାହା ବାରଣ୍ଡାରେ ରାତିଟି କଟେଇ ଥିବେ । ତା'ର ଏମିତି ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ ଯେ ତା ନିଜ ଉପରେ ତା'ର କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ନ ଥାଏ । ତାର ଏମିତି ଅବସ୍ଥା ହୁଏ ଯେ ସକାଳୁ ଅଫିସ ଯିବା ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ ପିଇ ପକାଏ ।

ଶେଷକୁ ପିଇବା ଛାଡ଼ିବା ତା ପକ୍ଷରେ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ହୋଇ-ପଡ଼େ । ଏବଂ କେତେ ପରିମାଣରେ ପିଉଛି ତା ବି ବୁଝିପାରେ ନା । ପିଇବା ତା' ଜୀବନର ରୁଟିନ୍ ବନ୍ଧା କାମ ହୋଇପଡ଼େ । ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ ତା ପିଇବା ରହେନି ।

ବହୁ ଦୁଃଖଦାୟକ, ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ ଘଟଣା ଏଇ ପିଇବା ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଜଣେ ନିତିଦିନ ପିଇବାବାଲା ହୁଏତ ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲାଙ୍କୁ ଛୁଟିରେ ବୁଲେଇ ନେବାପାଇଁ ରେଲ୍ ଟିକଟ୍ କାଟିଛି । ଯିବାର ୨।୩ ଦିନ ଆଗରୁ ମଧ ମଦ ଛାଡ଼ିଛି । ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ବସିଛି । କୌଣସି ଏକ ଷ୍ଟେସନରେ ଗାଡ଼ି ରହିଛି । ସେ ଓହ୍ଲେଇଛି ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଖାଇବା ଜିନିଷ କିଣି ଆଣିବା ପାଇଁ, କିମ୍ବା ପିଇବା ପାଣି ବୋତଲ ଭରିବା ପାଇଁ । ସେ ଭିତରେ ତା'ର ନଜର ପଡ଼ି ଯାଇଛି ଦୂରରେ ଥିବା ଗୋଟିଏ ମଦ ଦୋକାନ ଉପରେ । ୩।୪ ଦିନ ମଦ ଛାଡିଥିବା ଲୋକଟିର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ହୋଇଛି କିପରି ମଦ ଟିକିଏ ଆଣି ପିଇବ । ଦଉଡ଼ିଛି ମଦ ଦୋକାନ ଆଡ଼କୁ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ମଦ ପିଇଛି, ତା'ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ । ଖିଆଲ ନାହିଁ ଟ୍ରେନ କେତେବେଳେ ଛାଡ଼ିବ । ପହଞ୍ଚି ଦେଖେ ଟ୍ରେନ୍ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି । ଏଇତ ମଦୁଆଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ । ଛୁଆପିଲା ତେଣେ ଉହାଳ, ବିକଳ ହେଉଥିବେ, ବାପା କାହିଁକି ଫେରିନି ?

ମଦର କୁପ୍ରଭାବ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ କିପରି ଚେର ମାଡ଼ିଲାଣି ସମସ୍ତେ ଅଙ୍ଗେ, ଅଙ୍ଗେ ଲିଭେଇଲେଣି । ଲେଖିବା ଘଟଣା କିଛି କାଳ୍ପନିକ ନୁହେଁ । ନିଘଞ୍ଚ ସତ ଘଟଣା ଗୋଟିଏ ବାହାଘରର ଦୃଶ୍ୟ । ଏପରି ଘଟଣା କଦବା କ୍ୱଚିତ ଘଟିଥାଏ । ବରଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ପୁରୋହିତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ମଦ ପିଇ ଚୁର । ବରଯାତ୍ରୀଙ୍କ କଥା ନ କହିଲେ ଭଲ । ଆଜିକାଲି ତ ଚଳନ୍ତି ଫେସନ ହେଲାଣି ବରଯାତ୍ରୀରେ ଯିଏ ଯିବ, ଢୋକେ ପିଇ, ଭୁଣ୍ଡ ଓଦା କରି ଯିବ । ସେଥିରେ ନାଚ ତ, ନ ପିଇଲେ ରଙ୍ଗ, ଢଙ୍ଗ ଅଙ୍ଗ ଚାଳନା ବାହାରିବ କେମିତି । ଇଏ ବି ଗୋଟିଏ ମଉକା । ବିବାହ ବେଦୀରେ ପୁରୋହିତ ମନ୍ତ୍ର ବଦଳରେ

ନାନାବାସ୍ନା ଗୀତ ବୋ ଚାଲିଛି ତାଛଡ଼ା ଏଣୁତେଣୁ ପାଟିତୁଣ୍ଡ । ବର ବିଚରା ନିଦ୍ରାଶକ୍ତ । ବରଯାତ୍ରୀ ଫିଙ୍ଗାଟ ଫାପଡ଼ା କରି ଖାଇ ଲାଗିଛନ୍ତି । କଏ ଖାଉଛି ଖାଲି ମାଛତ କଏ ଖାଲି ପଲାଉ । କଏ ଖାଇବା ଜାଗାରେ ବାନ୍ତି, ଅ, ଅ କଲଣି । କନ୍ୟାପକ୍ଷ କାନମୁଣ୍ଡ ଆଉଁସି ବାଡ଼ି ଚାଲିଛନ୍ତି । ତା' ପରେ ବଚସା ଟେବୁଲ୍ ଚଉକୀ ଫିଙ୍ଗା ଫୋପଡ଼ା । କାଚ ଗ୍ଲାସ ବୋତଲ ଭଙ୍ଗା । ତା' ପରେ କନ୍ୟା ଘରର ସାହି, ବସ୍ତିବାଲା ଏଇ ଅବସ୍ଥାର ମୁକାବଲା କରୁଛନ୍ତି । ଠେଙ୍ଗା, ଛୁରୀ, କୁରାଢ଼ୀ । ବିଚରା ମଙ୍ଗୁଳା ଝିଅଟିର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଦୋହଲି ଯାଇଥିବ । ଏମିତି ଘଟଣା କିଛି ନୂଆ ନୁହେଁ ।

ଦିନ ମଜୁରିଆ, ରିକ୍ସାବାଲା ଏମାନଙ୍କ ପାରିବାରିକ କଳହ ନିତିଦିନ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀର୍ କାଟବାଡ଼ିଆ ଓ ମୁଣ୍ଡରୁ ସିନ୍ଦୂର ଲିଭି ନିତି ପ୍ରତିଦିନ ଘଟଣା । ଏପରିକି ଏଇ ନିଶା ଜୋରରେ ହତ୍ୟା କରିବାକୁ ସେମାନେ ପଛନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଜଣେ ମଦ୍ୟପକୁ ଆମେ ଯଦି ପଚାରିବସୁ, କହୋ ତୁମେ କାହିଁକି ମଦ ଗୁଡ଼ା ପିଉଛ ? ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ତର ପାଉ । ହୁଏତ ଜଣେ କହିପାରେ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ସାକ୍ଷାତରେ ଗୋଟିଏ ଚଣ୍ଡୀ । ଏମିତି କଳାଘୁରି, ଉଦ୍ଦଣ୍ଡୀ ଯେ, ଯେ କେହି ଦୁଃଖ ଭୁଲିବା ପାଇଁ ଆଖି ବୁଜା ପିଇବ । ନ ହେଲେ ଘରେ ଦଣ୍ଡେ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ରହି ହେବନି । ମୁଁ ତ ପିଇକରି ବଞ୍ଚିଛି, ଅନ୍ୟ ଯିଏ ହେଇଥିଲେ ମରନ୍ତାଣି । ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ଯାଇ ମୋ ଫଟା କପାଳ ।

ଆଉ କିଏ ହୁଏତ ବାପା ମା, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୁର୍ଗୁଣ ଗାଇ ଚାଲିବ । ବାପା ନାଁ ମତେ ଦେଖିଲେ ଏମିତି କରୁଛନ୍ତି ନ ପିଇ କ'ଣ କରିବ କହିଲେ ? ଘରେ ମୋଟ ଉପରେ ମତେ କେହି ଭଲପାଆନ୍ତି ନ । ଏଇ ଧରଣର ଧାଡ଼େ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ି ବସନ୍ତି । ଯେମିତି ଜଣେ ଚାକିରିଆ ଯଦି ପିଉଛି ସେ କହିବ ମୋ ଉପର ଅଫିସର ଏମିତି ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଯେ ମୁଁ ମୋଟେ କାମ କରିପାରେନ । ତେଣୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ପିଇ ଲାଗିଲି ।

ଆଉ କେତେକ ମଦୁଆ ବାଦ୍ୟାନ୍ତ ମନନେଇ ଚଳନ୍ତି । ହୁଏତ ଧାର ଉଧାର କରି ଦରକାର ନ ଥିବା ଜିନିଷ କିଣି ବସେ । ନିଜେ ଖାଉଛନ୍ତି ବା ପିଉଛନ୍ତି ଇଏ ଉପରେ ଚଢ଼ି ସବୁ ପଇସା ଦେଇ ଗଲେ । ନିଜର ବାହ୍ୟ ଆଡ଼ମ୍ବରକୁ ଜଗିଥାଏ ମନେ ମନେ ନିଜକୁ ବଡ଼ ଶିଳ୍ପପତି ଭାବୁଥାଏ । ପରଠୁ ପଇସା ଧାର କରି ଫୁର୍ତ୍ତି କରେ । ଟ୍ୟାକ୍‌ସି-ଭଡ଼ା କରି ବନ୍ଧୁ ସଙ୍ଗୋଳା, ବନ୍ଧୁ ଚର୍ଚ୍ଚା । ଯେତିକି ଖର୍ଚ୍ଚ କରେ ତାର ୪ଗୁଣା କହି ଗଲେ ।

ମଦ୍ୟପ ହେଲପରେ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ନିଜକୁ ସେ ଘୃଣା କରେ, ନିଜ ଉପରୁ ଆସ୍ଥା ହରେଇ ବସେ । ଶେଷରେ ଭିତରର ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦାଉ ସାଧେ । ଅସଭ୍ୟ ଭାଷାରେ ଗାଳିଗୁଲଜ କରେ । ମାରଧର କରେ । କ୍ଷତି କରେ । ଅଜଣା ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଦାଉ ସାଧେ । ହୁଏତ ପରେ ନିଜର ଭୁଲ୍ ବୁଝି ଦୁଃଖ କରେ । କାନ୍ଦେ, ମୁଣ୍ଡ ପିଟେ । ଏଇ କଷ୍ଟ ଟିକକ ଭୁଲିବା ପାଇଁ ସେ ପୁଣି ମଦ ଖାଇ ବସେ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କିଛିଦିନ ହୁଏତ ମଦ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି ଲୋକଟି ନିଜର ମନର ଦୃଢ଼ତା ନେଇ । ପୁଣି ପିଇଛି ଆଗଠାରୁ ଅଧିକ । ଅନେକ ସମୟରେ ମଦର ବ୍ରାଣ୍ଡ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପିଇ ଗଲେ । ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ବେଶ୍ ଅସମତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ପୂର୍ବଗୁଣ ଦୁର୍ଗୁଣରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନ ଛିନ୍ନ—ମଦୁଆ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସମସ୍ତ ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନ ଛିଣ୍ଡେଇ ଦେଇ ବସେ । ସବୁବେଳେ ଉଗ୍ରମୂର୍ତ୍ତି । ଟିକିଏ, ଟିକିଏ କଥାକୁ ଚିଡ଼ି ଉଠେ । ଏମିତି ବେଳ ଆସେ ଯେ ସାଙ୍ଗ ସାଙ୍ଗ, ସାଥୀ ଦୁରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ପୁରୁଣା ବନ୍ଧୁ ଆଉ ତା ପାଖ ମାଡ଼ନ୍ତିନି । ସେ ନୂଆ ବନ୍ଧୁ ଖୋଜି ବସେ । ହୁଏତ ପିଇବା ସାଗାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଛେ । ସେମାନେ ତା' ପଇସାରେ ପିଇ ଦେଇଛୁ

ମାରନ୍ତି । ସେ ଯେତେବେଳେ ପୂର୍ବପରି ମଦ ପିଇପାରେ ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ସେ ଦେଖେ ଯେ ତା' ବନ୍ଧୁମାନେ କେବଳ ପିଇବା ସାଥୀ ଥିଲେ ।

ଚାକିରିରେ ଅସୁବିଧା କାମରେ ବାରଂବାର ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହେ । କାମର ଗୁଣାତ୍ମକ କମିଯାଏ । ସମସ୍ତେ ଜାଣିଯାଆନ୍ତି ଯେ ସେ ପିଉଛି ଏବଂ ଖୁବ୍ ବେଶି ପିଉଛି । ତେଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଖି ତା'ଉପରେ ରହେ । ତାକୁ ବହୁବାର କୈଫତ୍ ତଲବ କରାଯାଏ । ଚାକିରିରୁ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ହେଉ ବା ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ହେଉ ବହିଷ୍କାର ଆଦେଶ ମଧ୍ୟ ପାଇଥାଏ ।

ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ତା' ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ଭିତରେ । ପିଲାମାନେ ସବୁବେଳେ ଭୟଭୀତ ହୋଇ ରହନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭିତର ଦେଇ ଗତି କରେ । ଯିଏ ପୂରା ମଦ୍ୟପ ହୋଇଥାଏ ସେ ସକାଳୁ ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଥାଏ । ଯଦି ପିଇ ନ ପାରିଲା ତେବେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରେଇ ବସେ । ହତୋତ୍ସାହ ହୋଇପଡ଼େ । ତାର ପିଇବାର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ସକାଳୁ । ସେ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼େ । ତାର ଜୀବନର ଅବଶେଷ ଅବସ୍ଥା କିପରି ଭଲରେ କଟିବ ସେ ଚିନ୍ତା କରି ବସେ ।

ତା ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ତା ଶରୀରର ସବୁ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ—ବଦହଜମ, ଝୋଲାଝାଡ଼ା, ଯକୃତ ସମସ୍ୟା ଗୋଟିକ ପରେ, ଗୋଟିଏ ଦେଖାଯାଏ । ତାର ପରିବାର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରାୟ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ । ସେ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ । ଶେଷରେ ସେ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚେ ଯେ ସେ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ପିଇ ଚାଲେ । ପୂରାପୂରି ଅସହାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ । ପରିବାର ଚାକିରି ଏବଂ ସାଧାରଣ ସମ୍ପର୍କ ସବୁ ପାଇଁ ସେ ବୀତସ୍ପୃହ ହୋଇପଡ଼େ । ସେ ଯାହାକୁ ଦେଖେ ତା ପାଖରେ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରେ ଆଉ ପିଇବନି । କିନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ପିଇଚାଲେ ।

ତା' ମନରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସନ୍ଦେହ ମନୋଭାବ ଆସେ । ସେ ଭାବେ ସମସ୍ତେ ତା ଉପରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଛନ୍ତି । ଏବଂ ତାକୁ ସର୍ବସ୍ୱାନ୍ତ କରିବାର ମସୁଧା ଚଳେଇଛନ୍ତି । ସେ ଖୁବ୍ ଈର୍ଷାପର ହେଇପଡ଼େ । ଏପରିକି ତା ପଡ଼ୋଶୀ, ବନ୍ଧୁ, ବାନ୍ଧବ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ତାର ସନ୍ଦେହ, ଈର୍ଷା ଆସେ । ଶେଷରେ ତା ସ୍ତ୍ରୀର ଅନ୍ୟ ସହିତ କୁସମ୍ପର୍କ ଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରିବ ସେ । ଅପରପକ୍ଷରେ ସେ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ନିଜକୁ ଅକ୍ଷମ ମନେକରେ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ପହଞ୍ଚେ ଯେ ସେ ସବୁକୁ ଭୟ କରେ । ଏମିତିକି ରାସ୍ତା ପାରିହେବାକୁ ଡରେ । ଅନ୍ଧାର ଘରକୁ ଡରେ । ମୂଷା, ଚୁଟିଆ, ଅସରପାକୁ ଦେଖି ସେ ଖୁବ୍ ଭୟଭୀତ ହୁଏ । ଶୂନ୍ୟରୁ ସେ ଅନେକ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲା ପରି ଅନୁଭବ କରେ । ନ ଥିବା ଜିନିଷ ସେ ଅନୁଭବ କରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ଭାବେ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ତା ଘରକୁ ଆସିଛନ୍ତି । ଏବଂ ଦେବଲୋକର ବହୁ ଦେବଦେବୀ ଆସିଛନ୍ତି ଭାବି ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଚେତନ କରେଇ ଦିଏ । ମନକୁ ମନ ପାଟି କରେ କରେ ଭଗବାନ ଆସିଲେଣି ପୂଜା, ଅର୍ଚ୍ଚନା କର । ଚୁପ୍ ହୋଇ ବସିଛ କ'ଣ ? ଘର ଲୋକେ ଭାବନ୍ତି ସେ ପୂରା ପାଗଳ ହୋଇଯାଇଛି । ହାତ, ଗୋଡ଼ ଥରେ, ଅସ୍ଥିର ଜଣାପଡ଼େ । କେବଳ ମଦ ପିଇଲା ପରେ ତାର ସ୍ଥିରତା ଆସେ । ଶେଷରେ ସେ ଭଗବାନଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ ନେଉଛି । ମଦ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ସେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଡାକେନି । କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ୍ ତାକୁ ମଧୁ ସମୁଦ୍ରରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସେ ଯେପରି ମଦ ପିଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ନ ହେଉ । ତା'ପରେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରେ ।



ମଦ୍ୟପ ପରିବାରରେ ଶିଶୁଙ୍କ ମନୋଭାବ

ମଦ୍ୟପ ପରିବାରର ମୁଖିଆ ବାପ ନିଶାଶକ୍ତ ହେବେ ସେ ପରିବାରର ଛୁଆଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ଦୟନୀୟ । ପିଲାଟିଏ ସୁନାଗରିକ ହେବା ପାଇଁ ଦରକାର ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ବିଶ୍ୱାସ, ଭଲପାଇବା । ମଦ୍ୟପ ପରିବାରରେ ଏଗୁଡ଼ାକର ପ୍ରାପ୍ୟର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ପିଲା-ଗୁଡ଼ିକ କାହା ସହିତ ମିଶିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ । କଥା କହନ୍ତିନି । ସବୁବେଳେ ଏକା ବସିବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ନ ଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଆସ୍ଥା ହରେଇ ବସନ୍ତି । ଏମିତି ହୁଏ ଯେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଛୁଆ ଗୁଡ଼ା ଛୁଟିରେ ପର୍ବରେ ପିଇସୀ ଘର ବା ମାମୁଁ ଘର ଯାଆନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଯିବାର ପ୍ରକୃତ ଆଗ୍ରହ ମରିଯାଇଥାଏ । ଲାଜକୁଳିଆ ହୋଇ ରହନ୍ତି । ଘର ଭିତରେ ଘଟିଥିବା ଚାଟି, ଭୁଣ୍ଡ ଭଙ୍ଗା, ରୁଜା, ଫୋପଡା, ଫୋପଡ, ମା'କୁ ମାଡ଼, ମା'ର କାନ୍ଦ, ଘରେ ସବୁବେଳେ ଅଖିଆ, ଅପିଆ, ରୋଷେଇ ବନ୍ଦ । ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ବିନା କାରଣରେ ମାଡ, ଗାଳି ବର୍ଷଣ । ଠେଲା, ପେଲା ସେମାନଙ୍କ କଅଁଳିଆ ମନରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଛାପ ପକେଇ ଦେଇଥାଏ । ଯଦି ସାଙ୍ଗ, ସାଥୀ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ କାହା ପଚାରନ୍ତି, ତୋ ଜାମା କିଏ କିଣି ଦେଇଛି ? ଏ ଖେଳଣା କିଏ କିଣି ଦେଇଛି ତେବେ ସେମାନେ ପୂରା ନିରୁତ୍ତର ରହନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ବାଁରେଇ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼େ ପଳାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମନ ଭିତରେ କେତେ କ'ଣ ଦୁଃଖ ଗୁଳିଆସେ । କିଣା ହୋଇଥିବା ନୂଆ ଜାମା ବାପ କେତେବେଳେ କାଟିଛି, ଚିରିଛି । ସେମାନେ ସବୁ କଥା ଲୁଚାନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଘର କଥା କହିଲେ ହୁଏତ ଘରର ସମ୍ମାନରେ ଆଞ୍ଚ ଆସିବ । ତେଣୁ ସବୁ ଲୁଚେଇ ବସନ୍ତି । ବାପ ବିରୁଦ୍ଧରେ କହନ୍ତିନି । ସାଙ୍ଗ, ସାଥୀ ପିଲାମାନେ ଯେତେବେଳେ

କହନ୍ତି, ଯେ ଏଇଟା ବାପା ଜନ୍ମ ଦିନରେ ଦେଇଛନ୍ତି । ବାପା ମତେ ବୁଲେଇ ନେଇଥିଲେ ସେତେବେଳେ ସେ ବୁଆଙ୍କ ଅଜାଣତରେ ତାଙ୍କ ଆଖିରୁ ଟୋପା, ଟୋପା ଲୁହ ଗଡ଼ି ପଡ଼େ ।

ଯେତେବେଳେ ଘରର ଅବସ୍ଥା ଅସମ୍ଭାଳ ହୁଏ କେହି ସେମାନଙ୍କ ସୁଖ, ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତିନି ସେତେବେଳେ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖରେ ଶରଣ ପଶନ୍ତି । ନିରାଶ୍ରୟଂ ମାଂ ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ । ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ସତ ଘଟଣା ୮।୯ ବର୍ଷର ପିଲା ବିକାଶ – ବାପ ତାର ଘୋଡ଼ା ମଦୁଆ । ବୋଉର ତାଗିଦା ବିକାଶ ଭୁଲ୍‌ରେ ମଧ ଭୁ ଘରେ ଘଟୁଥିବା କାଣ୍ଡ, ବାପାଙ୍କ କଥା କାହାକୁ କହିବୁନି । ବଡ଼ ଅପା ମଧ କହେ ସ୍କୁଲରେ କାହାକୁ କହିବୁନି । ଯଦି ଅନ୍ୟମାନେ ଜାଣିବେ ତେବେ ଆମ ସାଙ୍ଗରେ ସାଙ୍ଗ ହେବେନି, ଘୃଣା କରିବେ, ଟାହିଟାପରି କରିବେ । ବଡ଼ ଭାଇ ନୂଆ ନୂଆ କଲେଜ ଯାଉଛି ସେ ମଧ ହେଇଆ କହେ । ତେବେ ବିକାଶ କ'ଣ ତାର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ, ବା ଭିତର ଦୁର୍ଘଟଣା ଯେଉଁଗୁଡ଼ା ସ୍ଥିଇ ନିଦରେ ଅନୁଭବ କରୁଛି ସେଗୁଡ଼ା ନିଜସ୍ୱ କରି ଲୁଚେଇ ରଖିବ । ରଖି କ'ଣ ସତରେ ପାରିବ । ତା' ସାଙ୍ଗ ରମେଶ କହେ ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟକୁ ଲୁଚ଼ କଲେ ବେଶି କଷ୍ଟ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ତା ଦୁଃଖଗୁଡ଼ା ନ କହି କେତେ ସମସ୍ୟ ଲୁଚ଼ କରି ରଖିବ । ସବୁ କଥାରେ ତା ମା' କହେ ଜଗତର ନାଥ ଜଗନ୍ନାଥ ଅଛନ୍ତି, କାଳିଆ ଅଛି ସେ ଆମକୁ ଭରସା । ତେବେ ମୁଁ ଜାଣିନି କାଳିଆ କିଏ, ସେ ମୋର କ'ଣ ହେବ ? ତଥାପି ବୋଉ କହେ ଆମେ ଡାକଲେ ସେ ଓ କରିବ । ଅନ୍ତତଃ ସେ ବାପାର ଗୁଣ ଗୁଡ଼ା ଜାଣୁ । ତାକୁ ଗାଳିଦେଇ ମଦ୍ ଖିଆ ଛଡ଼ଉ । ବସି, ବସି ଚିଠି ଖଣ୍ଡେ ଲେଖିଲା ।

ମୋର ପ୍ରିୟ କାଳିଆ ମହାପ୍ରଭୁ,

ତୁମକୁ ମୋର କୋଟି, କୋଟି ଦଣ୍ଡବତ । ମୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣୁଛି ତୁମେ କୁଆଡ଼େ ଦୁଃଖୀମାନଙ୍କର ଡାକ ଶୁଣ । ଏମିତିକି ଲକ୍ଷେ ଯୋଜନରେ ଯେତେବେଳେ ବିପଦରେ ପଡ଼ି ଗଜ ଡାକିଥିଲା, ସେତେବେଳେ ତା' ଡାକ ଶୁଣି ତାକୁ ବିପଦରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିଥିଲ ।

କାହାର କୋଉ ଦୁଃଖ ହରଣ ନ କରିଛ କହନ୍ତ ? କୃଷ୍ଣ ଅବତାରରେ ଦୁଃଶାସନ ଯେତେବେଳେ ଦ୍ରୌପଦୀର ଲୁଗା ଟାଣି ନେଇଥିଲା, ତୁମେ ପରସ୍ତ, ପରସ୍ତ ଲୁଗା ତାକୁ ଦେଲ ଲଜ୍ୟା ହରଣ କରିବା ପାଇଁ । ସବୁ ଯୁଗରେ ତୁମେ ଭକ୍ତକୁ ରକ୍ଷା କରିଛ ? ଏମିତିକ ଭଲରେ ଡାକିଲେ ତୁମେ ବଡ ବଡ଼ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଭଲ କରି ଦେଇଥାଅ । ତୁମେ କ'ଣ ଦେଖିବ ମୋ' ବୋଉର କଷ୍ଟ ? ସବୁବେଳେ କାନ୍ଦ କାନ୍ଦ ତା ଆଖିରେ ଆଉ ଲୁହ ନାହିଁ । ମୋ ବୋଉ କେତେ ବିକଳରେ ମୁଣ୍ଡ କୋଡ଼ି କାନ୍ଦେ ନିତିଦିନ ତମ ମନ୍ଦିର ଦୁଆର ମୁହଁରେ । ତେବେ ମୋ ବୋଉର କଷ୍ଟ କାହିଁକି ହରଣ କରିବନି କହିଲ ? ଜାଣିଛ କାଳିଆ, କାଲି ରାତିରେ ଆମ ଘରେ କ'ଣ ହେଲା ? ରାତି ଗୋଟାକରେ ମାଲ୍ ପିଇ ବାପା ଫେରି କେମିତି ଫିଙ୍ଗା ଫୋପଡ଼ା କଲା । ବାପା ଗର୍ଜନରେ ମୋ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଗଲା । ବୋଉର କାନ୍ଦ ଏବେବି ମତେ ଶୁଭୁଛି । ବୋଉକୁ ଠେଲି ତଳେ ପକେଇ ବେଲଣା କାଠିରେ ଗୋଡ ଜୋତାରେ କେତେ ବାଡ଼େଇଲା । ମରିଗଲି, ମରିଗଲି ବୋଲି ରଡ଼ି ଛାଡୁଥାଏ । ମୁଁ ଓ ଅପା ଶେଜରେ ଉଠି ବସିଆଉ । ଅପାର ଚୁଟି ଘୋଷାରି ଅପାକୁ ଠେଲି ଦେଲା ବାପା । ଅପା ଏତେ ଜୋର୍‌ରେ କାନ୍ଦିଲା ଯେ ପାଖରୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ିଶା ଘର ମଉସା ଆସି ବୁଝାସୁଝା କଲେ । ନ ହେଲେ ମୋ ଉପରେ ବି ବସିଥାନ୍ତା । ସକାଳେ ଉଠି ଦେଖେତ ଖାଲି କାଚ ଟୁକୁରା ପ୍ଲେଟ୍ ଖଣ୍ଡ ଘରସାରା ବିଛେଇ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି । ଆଜି ଅପାର ପରୀକ୍ଷା ଥିଲି, କ'ଣ ଯେ କରିଥିବ ଅପା, ତୁ ଜାଣୁ କାଳିଆ । ତା' ହାତ ତ ଘୋଷରା ଖାଇ ଦରଜ । କାଲି ରାତିର ମାଡ଼ରେ ବୋଉ ଆଜି ଆଉ ଉଠିପାରୁନି । ମୁଁ ପଡ଼ିଶା ମାଉସୀଙ୍କ ଘରେ ରୁଟି, ଗୁଡ଼ ଖାଇ ସ୍କୁଲକୁ ଆସିଛି । ରାତିସାରା ଡରରେ ଶୋଇ ପାରିନି । ରାତି ହେଲେ ଯେମିତି କାଳରାତି, ଭୂତ ଆମକୁ ମାଡ଼ ବସିବ ଯେମିତି ଲାଗୁଛି । ବୋଉ କହୁଛି ଅପାକୁ ଓ ମତେ ମାମୁଁ ଘରକୁ ପଠେଇ ଦେବ । ଆମେ ଦହେଁ ସେଇଠି ରହି ପଢ଼ିବୁ । ମତେ ଡର ଲାଗୁଛି, ଆମେ ଚାଲିଗଲେ ହୁଏତ ବୋଉକୁ ମାରି, ମାରି ମାରିଦେବ ବାପା । କାଳିଆ ତୋ ଛଡ଼ା ଆମର କେହି ନାହିଁ ସାହା ଭରସା ।

ଜେଜେମା କହୁଥିଲା ତୁ କୁଆଡ଼େ ଗ୍ଲେଟ, ଗ୍ଲେଟ ଜୁଆଙ୍କ ଡାକ ବେଶି ଶୁଣୁ, ଜଲଦି ଶୁଣୁ । ମୋର ଏତକ ଗୁହାରି ତୁ ଏମିତ ମନ୍ତ୍ରକର ଯେମିତ ଆମ ବାପା ମଦ ଖାଇବେନ । ଆମେ ଆଉ କିଛି ଚୃହୁଁନୁ କ ମାଗୁନୁ । ମୁଁ କ'ଣ ତତେ ସାଇକଲ୍ ମାଗୁଛି ? ଖେଳଣା ମାଗୁଛି ? ନାଁ କ୍ୟାଡ଼ବେରି ଚକୋଲେଟ୍ ମାଗୁଛି । ମୁଁ ଗୋଟିଏ କଥା ମାଗୁଛି—ସେଇଟା ଶାନ୍ତି, ଖୁସି । ବୋଉକୁ, ଅପାକୁ ବାପା ମାଡ଼ ନ ମାରୁ । ନିଶା ଖାଇ ଜିନଷପତ୍ର ନ ଭାଙ୍ଗୁ ? ଭାତ, ଡାଲି ନଳାରେ ନ ଫୋପାଡ଼ୁ । ଶୁଣିବୁ ତ ମୋ ଡାକ ? ତୋ ମୋ କଥା ଶୁଣିଲେ ମୋର ସବୁ ଚକୋଲେଟ୍ ତତେ ଦେବି ଖାଇବାକୁ । ବୁଝିଲୁ କାଳିଆ—ସେଇଥିପାଇଁ ତତେ କାଳିଆ ସୁନା ଡାକନ୍ତି । ମୋର ବହୁତ, ବହୁତ ମୁଣ୍ଡିଆ ଓ ଗେହ୍ଲା ନେବୁ । ଇତି ।

ତୋ ଆଦରର—ବିକାଶ

ପିଲାଙ୍କ ମନୋଭାବ—ସେମାନେ ଏମିତ ହୁଅନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ଆନନ୍ଦ ଓ ଦୁଃଖ ସବୁ ନିଜ ଭିତରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତି । ବାପା ମଦ ଖାଏ, ମା' ନିତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗେ । ପିଲାଙ୍କର ଖୋଲଦିଆ ସରଳ ମନ ଭିତରେ ସବୁ କିଛି ପଶି ପାରେନି କିମ୍ବା କିଛି କିଛି ଓଲଟ, ପାଲଟ କରିପାରେନି ।

ନିକଟରେ ଘଟିଥିବା ଗୋଟିଏ ସତ ଘଟଣା—ଝିଅଟି ୫ମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼େ । ତା ସାଙ୍ଗର ଜନ୍ମଦିନ । ବହୁତ କରି ଡାକିଛି । ଯିବାକୁ ମନ, କିନ୍ତୁ କ'ଣ କରିବ ? ବାପଠୁ ଅନୁମତି ନେବ । ଡର ଲାଗୁଛି କେମିତି ପଚାରିବ । ଖୁବ୍ କଷ୍ଟରେ ସାହସ ବାନ୍ଧି ସକାଳେ ବାପାକୁ ପଚାରିଲା । ବାପା ଆଜି ଅନୁର ଜନ୍ମଦିନ, ମତେ ଡାକିଛି ସଞ୍ଜରେ ଖାଇବାକୁ । ସବୁ ସାଙ୍ଗକୁ ଡାକିଛି । ମୁଁ ଯିବି ?

ବାପା କେମିତି ଖୁବ୍ ମିଜାଜ୍‌ରେ କହିଲେ ହଁରେ ମା' ନିଶ୍ଚୟ ଯିବୁ । ତୋ ସାଙ୍ଗ ଜନ୍ମଦିନ ଯିବୁନି ତୁ ? କେତେବେଳେ ଯିବୁ କହିଲୁ ?

ବାପା ଚିଟାରେ । ହଁ ତୁ ଯିବୁ ।

ଝିଅଟି ବାପାଠୁ ଅନୁମତି ପାଇ ଖୁବ୍ ଖୁସିରେ ପରପ୍ତେ ବୁଲି ପଡ଼ିଲା କଛୁ ଚକୋଲେଟ୍ ଆଣି ସୁନ୍ଦର ପ୍ୟାକେଟ କରି ରଙ୍ଗ ରଙ୍ଗିଆ ଛୁଟ କାଗଜରେ ବାନ୍ଧି ପକେଇଲା । ଥରକୁ ଥର କାନ୍ଥ ଘଣ୍ଟାକୁ ଚାହୁଁଥାଏ କେମିତି ଚିଟା ବାଜବ । ବେଶ୍ ୪।୩୦କୁ ଜାମା, ପେଣ୍ଟ ପିନ୍ଧି ପ୍ୟାକେଟ୍ ଧରି ଆଗେଇଲା ସାଙ୍ଗ ଘରକୁ । କବାଟ ଖୋଲି ଦାଣ୍ଡ ଦୁଆର ମୁହଁରେ ପହଞ୍ଚୁ ପହଞ୍ଚୁ ସ୍କୁଟର ଶବ୍ଦ । ଆହୁରି ଖୁସି ହେଇଗଲା, ବୋଧେ ବାପା ତାକୁ ନେଇ ସ୍କୁଟରରେ ଛାଡ଼ ଦେବେ । କିନ୍ତୁ ସବୁ ଯେମିତି ଓଲଟ ପାଲଟ । ହଠାତ୍ ଚଡ଼ା ଗଳାରେ କୁଆଡ଼େ ଯାଉଚୁ ପ୍ରଶ୍ନ ? ଝିଅଟି କାକୁତି ମିନତି କହିଲା ମୋ ସାଙ୍ଗ ଜନ୍ମଦିନ କାଲି ପରା କହିଥିଲ । ମତେ ଟିକେ ଛାଡ଼ିଦେବ ବାପା ? ନାଁ ତୁ ଯାଇ ପାରିବୁନି ।

କ'ଣ ବାପା କାଲି ପରା ମତେ କହିଥିଲ ଯିବାକୁ ଆଜି ପୁଣି କ'ଣ ହେଲା ?

ଚୁପ୍‌କର ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ।

ଝିଅଟିର ମନର ଅବସ୍ଥା କହିଲେ ନ ସରେ । ମନମାରି ଘରେ ରହିଲା । ଜିଦ କଲେ ମାଡ଼ ଖାଇବ । ଲୁଗାପଟା ଖୋଲି ବସିଲା । କାହାକୁ ବା ତା' ମନର ଦୁଃଖ ଜଣେଇବ ।

କିନ୍ତୁ ବାପା ଉପରୁ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ବିଶ୍ବାସ ହରେଇ ଦସିଲା ।

ଏ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା, ବାପା ପିଲାଙ୍କୁ ଯେଉଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇ ଥାଆନ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ରଖନ୍ତିନି । କେବେ କେବେ ରଖନ୍ତି । ପିଲାଏ ଖୁବ୍ ଆଘାତ ପାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ହତୋତ୍ସାହ ହୁଅନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଏତେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତି ଯେ ବଡ଼ ହୋଟେଲରେ ନେଇ ଖୁଆଇବାକୁ ପଛାନ୍ତିନି । ପୁଣି ଅନ୍ୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବିପରୀତ । ପିଲାମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖନ୍ତି ।

'ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମଦ୍ୟପ ବାପ ପିଲାଙ୍କ ଜାମା, ପଟା କିଣିବାକୁ ଯାଇ ସେଇ ପଇସାରେ ମଦ ପିଇ ଘରକୁ ଫେରେ । ପିଲାଏ ଛଟପଟ ହେଉଥାନ୍ତି ନୂଆ ଜାମା ଦେଖିବେ । ଆଗରେ ରଜ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ମେଳରେ ଖେଳିବେ ନୂଆ କୁର୍ତ୍ତା ପିନ୍ଧି । ବାପ କିନ୍ତୁ ପେଟେ ମଦ ପିଇ ଟଳି, ଟଳି ଫେରୁଛି ଘରକୁ । ଏଥିରେ ପିଲାଙ୍କର ମନୋଭାବ କଣ ହେବ କହିଲେ ? ସେମାନଙ୍କର ଆସ୍ଥା, ବିଶ୍ୱାସ ରହିବ କିପରି ? କେବଳ ବାପ ଉପରେ ନୁହେଁ । ସାରା ଦୁନିଆର ଯେତେ ମଣିଷ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେ ଅବିଶ୍ୱାସ କରିବ । ତା ଭାଇ, ଭଉଣୀ-ମାନେ ଯଦି କେବେ, ରଥ ବାପାଙ୍କୁ କହିବା ସେ ଆମକୁ ଯାତ୍ରା ଦେଖେଇବାକୁ ନେବେ । ସେ ପିଲାଟି କେବଳ ନାହିଁ କରିବନି, ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଉଠିବ । ବନ୍ଦ କର । ବାପା ପୁଣି ଆମକୁ ଯାତ୍ରା ଦେଖାଇବ । ହୁଏତ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନେଇ କୋଉ ଜାଗାରେ ପକାଇଦେବେ । ତମେମାନେ ବାପାଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛ ? ମୁଁ ଭାବୁଛି ବୋଧେ ସବୁ ବଡ଼ ମଣିଷମାନେ ଏଇ ଧରଣର ।

ଏଇ ନିଶାଖୋରଙ୍କ ଘରେ ସବୁ କିଛି ଓଲଟ ପାଲଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ହୁଏତ ବଡ଼ ଝିଅଟି ସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜ ମୁଣ୍ଡରେ ନିଏ । ଛୋଟ ଭାଇ, ଭଉଣୀଙ୍କୁ ବୁଝେଇ ସୁଝେଇ ଖୁଆଏ । ମଦୁଆ ବାପାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଏ । ଏମିତି ବେଳା ପଡ଼େ ଯେ ବାପାକୁ ଖୁଆଇ ଦିଏ । ତା ଲୁଗା ପଟା ସଫା କରେ । ରନ୍ଧା, ରନ୍ଧି ଦେଖେ । ସେ ଏମିତି ଗମ୍ଭୀର ହୋଇ ପଡ଼େ ଯେ ଶୈଶବର ସମସ୍ତ ସୁଖ ଓ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ ବଳି ଦିଏ । ଏଇ ପିଲା ଧୀର ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ନିଜକୁ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ଦିଏ । ସେ ଭାବେ ଅଯଥା ପାଟି ତୁଣ୍ଡ କରି କଣ ଲାଭ ? ଚୁପ୍ ରହିବା ଭଲ । ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚୁପ ପଡ଼ିଗଲେ ସବୁ ସୁଧୁରି ଯିବ । ହୁଏତ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳେଇବା ପିଲା ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ କମ୍ । ସେ ବାପା, ମାଙ୍କ ଆଦେଶ ମାନେ । ମା ବାପା କିଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଭଙ୍ଗ କଲେ ଯେ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେନି । ସବୁ ସହ୍ୟ କରି ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଚଳିବା ତାର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ାଏ ପିଲା ଅଛନ୍ତି ଠିକଏ, ଠିକଏ କଥାରେ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏ ଧରଣର ପିଲା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଭାବପ୍ରବଣ । ପରିବାରର ଅଶାନ୍ତ ବାପର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାଚାର ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ବାଧେ । ପରିବାର ଭିତରେ ଚାଲିଥିବା ଅଯଥା ଯୁକ୍ତିତର୍କ ସେ ପସନ୍ଦ କରେନି । କଳି, କଜିଆ ତାକୁ ଭଲ ଲାଗେନି । ବାପାର ମା ପ୍ରତି ଖରାପ ବ୍ୟବହାର, ମାଡ଼ ସେ ମୋଟେ ଉପରେ ସହି ପାରେନି । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖୁସୀରେ ରଖେଇବାକୁ ଚାହେଁ । ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ନ କରିବା କାମ କରେ ।

ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ଏ ପିଲା ଅଛନ୍ତି ବେଶ ଗଣ୍ଡଗୋଳିଆ, ଅଶାନ୍ତ ପ୍ରିୟ । ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ଭାଳିବା ବେଶ୍ କଷ୍ଟ । ମା' ବାପାଙ୍କୁ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ । ସ୍କୁଲ ଠିକ୍‌ରେ ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଯିବା ନାଁରେ ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲନ୍ତି । ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ ଟାଣନ୍ତି । ନିଶା ବଟିକା ସେବନ କରନ୍ତି । ମଦ ପିଅନ୍ତି । ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ହୀନମାନିଆ ମନେ କରନ୍ତି । ସବୁବେଳେ ମା, ବାପାଙ୍କ ଉପରେ ରାଗନ୍ତି । ଘରର ଅଶାନ୍ତି ସବୁ ଏକାଠି ହୋଇ ତାଙ୍କ ଭିତରର ଦୁଃଖ ରୂପ ନିଏ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ । ଘରେ ଜିନିଷ ପତ୍ର ନୁକସାନ କରନ୍ତି । ବାହାରେ ଯେତେବେଳେ ଗଣ୍ଡଗୋଳିଆ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜେ ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ଭଙ୍ଗା, ଜଳା ପୋଡ଼ା କାମରେ ଲାଗି ଯାଆନ୍ତି ।

ନିଶାଶକ୍ତଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ଭିତର ଦେଇ ଯାଆନ୍ତି । ମା, ବାପାଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ବିଷୟରେ କିଛି କହି ହୁଏନି । ବିଶେଷରେ ମଦ୍ୟପର ସ୍ୱଭାବ ବିଷୟରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ମଦୁଆ ଖୁବ୍ ଧୀର ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ଥାଏ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ପିଲାଙ୍କୁ ଗେହ୍ଲାକରେ । ତାଙ୍କ ଭଲ ମନ୍ଦ ବୁଝେ । ଜାମା ପିନ୍ଧେଇ ଦିଏ, ଖୁଆଇ ଦିଏ । ଭଲ ମନ୍ଦ ଖାଇବା ଜିନିଷ କିଣି କରି ଆଣିଦିଏ । କିନ୍ତୁ ମଦ ବା କୌଣସି ନିଶା ବଟିକା ଖାଇବା ପରେ ସେ ଖୁବ୍ କୋପି ହୋଇଯାଏ । ତାର ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ, ବୁଦ୍ଧି କେଉଁଆଡ଼େ ଚାଲିଯାଏ । ଜିନିଷପତ୍ର ଫିଙ୍ଗା, ଫୋପାଡ଼ା କରେ । ମାର ଧର କରେ

ଘରେ । ସେତେବେଳେ ପିଲ୍‌ମାନେ ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ପଡ଼ନ୍ତି । କଣ ଏ ଘଟଣା ? ବାପାର୍ ଘଡ଼କେ ଘୋଡ଼ା ଛୁଟୁଛି । ସେମାନେ ସମସ୍ୟା ଜାଲ୍‌ରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି ।

ପିଲ୍‌ଙ୍କୁ ଅଯଥା ଗାଳିଦେବା, ଦୋଷାରୋପ କରିବା, ପିଲ୍‌ଙ୍କ ଉପରେ ସବୁବେଳେ ରଡ଼ି ରଡ଼ି ହେବାର କୁ ପ୍ରଭାବ ପିଲ୍‌ଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼େ । ପିଲ୍‌ଟି ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ହତାଦାର, ଅବହେଳା ଭିତରେ ରହି ନ୍ୟୁନ ମନେ କରେ । ସେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହରେଇ ବସେ । ତା ଭିତରେ ବିଦ୍ରୋହ ମନୋଭାବ ଜାଗି ଉଠେ ।

ନିଶାଶକ୍ତ ଲୋକଟି ସମାଜର ଯେଉଁ ନୀତି ନିୟମ ଅଛି ସେଗୁଡ଼ା ମାନି ଚଳି ପାରେନି । ତେଣୁ ସେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଆଦର୍ଶ ହୋଇପାରେନି ପିଲ୍‌ଙ୍କ ପାଖରେ । ମୋଟ ଉପରେ ସେ ପରିବାର ବା ପିଲ୍‌ଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଏ ନି, ମା ପିଲ୍‌ଙ୍କ ସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥାଏ । ଏପରିକି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପିଲ୍‌ଙ୍କୁ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ଛାଡ଼େ ! ଖାଇବା ତିଆରି କରେ ନିଜେ ଖଟି ୨ ପଇସା ଆଣି ପିଲ୍‌ଙ୍କୁ ଚଳାଏ । ଘରର ଯାବତୀୟ ବାହାର କାମ ଯଥା ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ବିଲ୍, ଫୋନ୍ ବିଲ୍, ପାଣି ଓ ଘରର ଟ୍ୟାକ୍‌ସ, ବଜାର ସଉଦା, ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରଭୃତି ରକ୍ଷା କରିବା କାମ ତାର ହୋଇ ଥାଏ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ମଦ୍ୟପ ନିତିଦିନ ବା ଖିଆଲମତ ଅଫିସ ଯାଏନି । ଘରେ କିଛି କାମ କରେ ନି । ପିଲ୍‌ମାନେ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ବାପର ଦାୟିତ୍ୱ କଣ, କି କାମ କରିବା ଦରକାର, ସମାଜ ପ୍ରତି ତାର କି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସେ ବିଷୟରେ କିଛି ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନି । ମୋଟ ଉପରେ ପୁରା ଅନ୍ଧ ରହନ୍ତି । ପିଲ୍‌ଟିର ପୁରାପୁରି ଧାରଣା ହୋଇଯାଏ ଯେ ଘରର ସମସ୍ତ କଳି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ବାପାହିଁ ଦାୟୀ । ସମୟ କ୍ରମେ ଏଇ ପିଲ୍‌ମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାରନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କର ସମାଜରେ ସ୍ଥାନ ଅତି ନିମ୍ନରେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସମସ୍ତେ ହୀନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଲଜ୍ୟା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଦିନରେ ବା ପୂଜେଇ ପର୍ବରେ ସାଙ୍ଗ, ସାଥୀଙ୍କୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଡାକିବାକୁ ଲଜ୍ୟା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ

ସମୟରେ ଘରେ ଧୂମ୍ କଳି କଜିଆ ଲାଗିଥାଏ । ଏପରିକି ବାପା, ମାର ଚୁଟି ଧରି ଘୋଷାରିବା, ବାଡ଼େଇବା, ତଣ୍ଟି ଚିପିବା, ଠେଲି ଦେଇ ରକ୍ତାକ୍ତ କରିବା ଦୃଶ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଆଖି ଆଗରେ ଘଟିଥାଏ । ରାତି ଅଧରେ ମାର କରୁଣ ବୁକୁ ଫଟା କାନ୍ଦ ଗହଳ ନିଦ୍ରାରେ ଶୋଇଥିବା ଛୁଆଙ୍କୁ ବିଛଣାରୁ ଉଠେଇ ଦିଏ । ପିଲାମାନଙ୍କ କଅଁଳ ମନରେ ଏଇ ଭୟାବହ ଘଟଣାମାନ ଅଙ୍କିତ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ପିଲାମାନେ ଭୟାକ୍ରାନ୍ତ, ଡରକୁଳା ହୁଅନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଘରେ ଅଶାନ୍ତି ନ ଥାଏ ସେତେ-ବେଳେ ମଧ୍ୟ ପିଲାଟି କିନ୍ତୁ ଗୋଟାଏ ଅହେତୁକ ଆଶଙ୍କା ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏଇ ପିଲାମାନଙ୍କର ବଞ୍ଚିବା ଧାରାରେ ବହୁ ଘାତ, ପ୍ରତିଘାତ ଭରି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ସୁ ନାଗରିକ ହେବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁ ପ୍ରେରଣା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଭୟାକ୍ରାନ୍ତ, ଅମିଶୁକ ହୋଇଥିବାର ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଘରେ ବାପଟି ଯେତେବେଳେ ମଦ ଛୁଇଁବାକୁ ହାତ ବଢ଼େଇବ ଏ ସବୁ ନିଷ୍ଠ ସତ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର ।



ମଦ, ନିଶା ବଟିକା ଓ ଆମ ସମାଜ

ଆଜିକାଲି ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ପିଲା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି । ହଜାର, ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ ଆମ ସମାଜରେ ଲୋକେ ମଦ ପିଉଛନ୍ତି । କେବଳ ଯେ ଧନୀକ ଶ୍ରେଣୀ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସୀମିତ ତା' ନୁହେଁ । ଧନୀ, ଦରିଦ୍ର, ଶିକ୍ଷିତ, ଅଶିକ୍ଷିତ, ଶ୍ରମିକ, ଅଫିସର ସମସ୍ତେ ଏହାର ଆଶ୍ରିତ । ମଦ ବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନିଶାର ପ୍ରଚଳନ ଏବେକାର ପ୍ରଥା ନୁହେଁ । ଇଏ କେଉଁ ଆଦିମ ଯୁଗର ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥା—ସେ ସମୟର ଠିକଣା ହିସାବ ଦେବାକୁ ହୁଏତ ଆମେ ଅକ୍ଷମ । ପୂର୍ବେ ପର୍ବରେ ନାଚ, ଗୀତ ଏବଂ ମଉଜ ମଜଲିସ୍‌ରେ ଯେଉଁ କ୍ଳାନ୍ତି ଆସେ, ସେ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଚେର, ମୂଳ, ବୃକ୍ଷ, ଲତା ଓ ଫଳର ରସ । ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ନିଶା ସମାଜରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । କାହିଁକି ନା କଳ କାରଖାନାର କାମ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇ ପାରେନି । ପରିବାର ଛାରଖାର ହୋଇଯାଏ । ଦୁନିଆର ବହୁ ରାସ୍ତା ଦୁର୍ଘଟଣା କେବଳ ନିଶାଶକ୍ତମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ବହୁ ଅପରାଧ ସହିତ ନିଶାଶକ୍ତମାନେ ଜଡ଼ିତ ଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏଇମାନଙ୍କ ଯୋଗୁ ବହୁ ଅପରାଧ ଘଟିଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବହୁଦିନ ଧରି ନିଶା ବଟିକା ଖାଇ ସେମାନେ ଏପରି ଭାବରେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରେଇ ଥାଆନ୍ତି ଯେ ଶେଷରେ ନିଜେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରି ବସନ୍ତି । କେତେକ ଟ୍ରେନରେ ଡଉଡ଼ା ଦେଇ ମରନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶା ବଟିକା ଖାଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରି ଥାଆନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଉଚ୍ଚା ଛାତରୁ ଡେଇଁ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥାନ୍ତି । କେବଳ ନିଜେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରନ୍ତି ନାହିଁ ପରିବାରର ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଏପରିକି ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଛୋଟ, ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଜୀବନରୁ ମାରି ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ବହୁ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ପରିବାରରେ ଏପରି ଘଟଣାମାନ ଘଟିଯାଉଛି ।

ଇଏ ତ ଗଲ ସେମାନଙ୍କ କଥା, ତାଙ୍କୁ ଦେଖି ବହୁ ଲୋକ ଘୃଣିଆ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏପରି କି ମଦ୍ୟପ ଓ ନିଶାଖୋରଙ୍କ ଆଡ୍‌ଡା ଗ୍ଭଳିକୁ ରାତିରେ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଖୁବ୍ କଷ୍ଟକର । ସେମାନେ ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ ଥାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀ କିଏ, ଝିଅ କିଏ, ଭଉଣୀ କିଏ ସେ ଭିତରେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ତଫାତ୍ କିଛି ନଥାଏ । ନିଶା ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଅନୁତାପ କରେ । ମଦ ମୋ ଜୀବନକୁ ନଷ୍ଟ କଲା, ପରିବାରର ସର୍ବନାଶ କଲା । କିନ୍ତୁ ନିଶା ଜୋରରେ ସେ କହିବ ମଦ ପିଇବା ମୋ ଇଚ୍ଛା ଏଥିରେ ବା କାହାର କ'ଣ କହିବାର ଅଛି ? କିଏ ନ ପିଇଲା କିଏ ପିଇଲା ସେଥିରେ ମୋର କ'ଣ ଅଛି ।

ତା' ପରିବାରବର୍ଗ ଏତେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଯେ ହୁଏତ ତା' ମରଣ ସେମାନେ ମନାସୁ ଥାଆନ୍ତି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଜଣେ ଧନୀ ବ୍ୟବସାୟୀ ନିଜର ବ୍ୟବସାୟର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପାର୍ଟିରେ ମଦ ବାରମ୍ବାର ଖୁଆଇ ନିଜର କାମ ହାସଲ କରେଇ ନିଏ । ହୁଏତ କାହିଁକି ଏପରି ହେଉଛ ପ୍ରଶ୍ନର ସିଧା ସଳଖ ଉତ୍ତର ଆସେ ମୁଁ ବ୍ୟବସାୟରେ ଲାଭବାନ ହେଉଛି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରୁ ଅର୍ଡ଼ର ପାଉଛି ।

ବହୁ ଲୋକ ମଦ୍ୟପାନ ଅପରାଧ ବୋଲି ବୁଝିଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ମଦ ବନ୍ଦର ବହୁ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା ଚଳେଇଛନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ୟାର କ'ଣ ସମାଧାନ ହୋଇପାରୁଛି । ଆମର ନିଶା ନିବାରଣ ଆନ୍ଦୋଳନ କେତେଦୂର ସଫଳ ସେଇଟା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜାଣନ୍ତି । ବହୁ ପ୍ରଦେଶରେ ନିଶା ନିବାରଣ ରହିଛି ଆଇନଗତ ଭାବରେ । କିନ୍ତୁ ଲୋମାନେ ଘରେ ମଦ ରାନ୍ଧି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦେଶୀ ରନ୍ଧା ମଦ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଚୋରା କାରବାର ବନ୍ଦ ପାଇଁ ବହୁ ଚେଷ୍ଟା ଚାଲିଛି । ଏହା ପାଇଁ ଆଇନଗତ ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

ଖାଉଥିବା ଲୋକମାନେ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନେ ନିଶାର ମନ୍ଦ ଗୁଣ ଏବଂ ନିଶା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଜଣା ଅଧିକେ ସମସ୍ତେ

ଜାଣନ୍ତି । ତଥାପି ସବୁ ଭଲରେ ବୁଝି ଜାଣି ମଦ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହା ପଛରେ ସାମାଜିକ କାରଣ ହୁଏତ ଥାଇପାରେ ।

(୧) ମଦ ଶିଳ୍ପ ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ କାମ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

(୨) ଏମିତି ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗର ଆକର୍ଷଣୀୟ ବିଜ୍ଞାପନ ଏମାନେ ବାହାର କରନ୍ତି, ଯେ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ ମଦ ପିଇବାକୁ ଆକର୍ଷିତ ହୁଅନ୍ତି । ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ବାସ ଓ ଧାରଣା ଯେ ମଦ ଖାଇବା ଲୋକମାନେ ଶିକ୍ଷିତ, ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ, ଧନୀ, ବିତ୍ତଶାଳୀ ଓ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନାଁ ଯେମିତି ରୟାଲ୍ ଗୃଲେଞ୍ଜ, ଡାଇରେକ୍ଟର ସ୍ପେଶିୟାଲ, ଆରିଷ୍ଟୋକାଟ୍ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିଏ ପିଇବାକୁ । ଅନେକ ସମୟରେ ସୁନ୍ଦର ବୋତଲ ଦେଖି ଅନେକ କିଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ସରକାରଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରେଭିନ୍ୟୁ ଏଥିପାଇଁ ମିଳିଥାଏ । ଭ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ହୋଟେଲ, ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ମଦ ବିକ୍ରିର ସୁବିଧା ରହିଛି । ସେଇ ସବୁ ଯାଗାରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମଦ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ, ବିତ୍ତଶାଳୀ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକ ମଦ ବ୍ୟବସାୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।

ଆଜି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବସର ମାଲିକ-ମାନେ ଯଦି ତାଙ୍କର ଗାଡ଼ି ଦୂର ଯାଗାକୁ ଯିବାର ଥାଏ, ତେବେ ଡ୍ରାଇଭରମାନଙ୍କୁ ମଦ ପିଇବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଜମି ମାଲିକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ ମଜୁରି ହିସାବରେ କିଛି ମଦ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ମଦର ହିସାବ ପରେ ଯାହା ମଜୁରି ପଇସା ବଳେ ସେଇଟା ଟଙ୍କା ହିସାବରେ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ମଦ ଓ ବିଭିନ୍ନ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପଇସା କେତେଗୁଡ଼ିଏ କ୍ଷତିକାରୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ, ଗୁଣ୍ଡା, ଅସାମାଜିକ ଲୋକ ସୃଷ୍ଟିରେ ଲାଗିଥାଏ ବୋଲି କହିଲେ ଭୁଲ୍ ହେବନି । ଅତ୍ୟଧିକ ପଇସା ହେବା ପରେ

ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ ଏଇଥିରେ ବିନିଯୋଗ କରି, ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ।

କମ୍ପାନୀ, ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରଭୃତିର ମଉଜ, ମଜଲିସ୍ କହିଲେ ମଦକୁ ବୁଝାଏ । ଏଇ ଧରଣର୍ ବିନା ଅର୍ଥରେ ଉପଭୋଗ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମଣିଷକୁ ନିଶାଶକ୍ତ କରେଇଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ମଦ, ନିଶାବଟିକା, ଗଞ୍ଜେଇ ପ୍ରଭୃତି ପରିବାରକୁ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

ଅପର ପକ୍ଷରେ ନିଶାବଟିକା ଓ ମଦ, ଶିଳ୍ପର ଉନ୍ନତିରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ନିଶାର ପ୍ରଭାବ କେବଳ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ନୁହେଁ । ମ୍ୟାନେଜର, ସୁପରଭାଇଜର, ଶ୍ରମିକ, କୁଶଳୀ କାରିଗର୍ ଏବଂ ବଡ଼ ବଡ଼ ଅଫିସରଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକ ଏହାର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି । ଯଦି ଜଣେ ନିଶାସେବନ କରି ନିଜର ଆୟତ୍ତ ହରାଏ ତେବେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀ ଭିତରେ ଆମେ ଯଦି ଆଲୋଚନା କରିବା ତେବେ ଜାଣି ପାରିବା ଯେ···ଯଦି ଜଣେ ସୁପରଭାଇଜର କିମ୍ବା ମ୍ୟାନେଜର ଅତ୍ୟଧିକ ପିଉଥାଏ ତେବେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ ।

ପ୍ରଥମତଃ ସେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଦେଉଥିବା ଆଦେଶରେ ସମନ୍ୱୟ ରହେନି । ଅନେକ ସମୟରେ ବିଚାରହୀନ ଆଦେଶ ଜାରି କରନ୍ତି ।

(୨) ବଜେଟ ତିଆରି କରିବାରେ ଠିକ୍ ଠିକଣା ରହେନି ।

(୩) ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବିଶେଷ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖାଯାଏ ।

(୪) ଶିଳ୍ପ ବା ବ୍ୟବସାୟରେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଇଏ ତ ଗଲା ମଣ୍ଡି ମଣ୍ଡିଆଙ୍କ କଥା—ଯଦି ଜଣେ ଶ୍ରମିକ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇଲା ତେବେ ସେ ଅନେକ ସମୟରେ କାମରୁ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହିବ । ତେଣୁ ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳରେ ଯେପରି କାମ ହେବା କଥା ସେପରି ହେବନି । ଅନେକ ସମୟରେ ବହୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ ଯେଉଁଥିପାଇଁ କି କମ୍ପାନୀକୁ କ୍ଷତିପୂରଣ ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । କାମରେ ନିଷ୍ଠା-ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭାବରୁ ଯେଉଁ କାମ ସେମାନେ କରନ୍ତି ନିମ୍ନମାନର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶ୍ରମିକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶୀକାର ହୋଇ ଅଯଥା ଔଷଧ ଓ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟୟ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏବଂ ଅନେକ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଇଏ ତ ଗଲା ଶିଳ୍ପ ଓ କଲକାରଖାନାର ଅସୁବିଧା—ଯଦି ଜଣେ ମଦ୍ୟପ ଗାଡ଼ି ଚଳାଏ ତେବେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟେଇବାର ସୀମା ରହେନି । ଆଜି ଆମେ ଅସଂଖ୍ୟ ପଙ୍ଗୁ, ଅକର୍ମଣ୍ୟଙ୍କୁ ରାସ୍ତାରେ ଦେଖୁ । କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖୁ, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ କୃତ୍ରିମ ଅଙ୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରିକି ଉଚ୍ଚ ପଦ-ପଦବୀରେ ଥାଇ ଅସାବଧାନତା ପାଇଁ ପଙ୍ଗୁ ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ହୁଏତ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରାସ୍ତା ଦୁର୍ଘଟଣା ଏହାର ମୂଳକାରଣ । ବେଖିଆଲ, ଅସାବଧାନ ଭାବରେ ଗାଡ଼ି ଚଳେଇ କେତେ ଯେ ଅମୂଲ୍ୟ ଜୀବନ ଅକାମୀ ହୋଇଛି ତାର ଇୟତ୍ତା ନାହିଁ । ଏ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୁଏତ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଗାଡ଼ି ଚାଳକର ଭୂମିକା ସବୁଠୁ ବେଶୀ ।

ଧରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ବସ ଡ୍ରାଇଭର ଗାଡ଼ି ଚଳଉଛି, ତାର ହୁଏତ ନଜର ନାହିଁ ଆରପଟରୁ ବା ସାମନାରୁ ଆସୁଥିବା ଗାଡ଼ିଟିଏ ଦୂରତ୍ୱ କେତେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ଟପେଇ ପାରିବ । ନିଧଡ଼ିକ ଭାବରେ ସେ ଗାଡ଼ି ଚଲେଇ ବହୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟେଇ ଥାଏ । ମଦ ଖାଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କର ବିଚାର ଶକ୍ତି ଭାବନା ସବୁ ଗୋଳମାଳିଆ ହୋଇଯାଏ । ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟେଟ ପିଲ ରାସ୍ତାର ଏ କଡ଼ରୁ ସେ କଡ଼କୁ ଯାଉଛି ହୁଏତ ଯେତେବେଳେ ବ୍ରେକ୍ ଦେବା କଥା ସେଇ ସମୟରେ ବ୍ରେକ୍ ନ ଦେଇ ସାଂଘାତିକ ଦୁଘଟଣା ଘଟେଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ପିଲାଟି ଠିକ୍ ସାମନାରେ ଥିଲା ବେଳେ ବ୍ରେକ୍ ଦେଇ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରିକି ରଖା ହୋଇଥିବା ଗାଡ଼ି ସହିତ ଧକ୍କା ଖାଇ ବହୁ ଜୀବନ କ୍ଷତି କରିଥାଆନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଗାଡ଼ି ଠିକ୍ ରାସ୍ତାରେ ନ ନେଇ ବସ୍ତି ଭିତରେ ଥିବା ଘର ପ୍ରଭୃତି ଭାଙ୍ଗି ଚୁରି କରନ୍ତି ।

ମଦ୍ୟପମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଲାଲ୍ ଲାଲିଆ ଦିଶେ । କଡ଼ରୁ ଦେଖିବା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଗାଡ଼ିଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଗାଡ଼ିର ଦୂରତ୍ୱ କଳନା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ବହୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟେଇ ଥାଆନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥିରତା ନଥାଏ । ଚଳେଇବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ମଦ ପିଇ ଗାଡ଼ି ଚଳେଇଲେ ଧନ, ଜୀବନ, ସମ୍ପତ୍ତି, ସମସ୍ତ ସବୁ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ମଦୁଆଙ୍କୁ ସାବଧାନ ।



ଧୂମପାନ କ୍ଷତିକାରକ

ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଧୂମପାନ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । କିନ୍ତୁ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ଲୋକ କ'ଣ କେବେ ଚିନ୍ତା କରେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିଲେ ତା'ର କ୍ଷତି ହେବ ? ଯଦିବା ଜଣେ ଧୂମପାନ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଆସକ୍ତ ତଥାପି ଯଦି ସେ ମନ୍ଦ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣେ ତେବେ ଧୂମପାନରୁ ଦୂରେଇ ରହିବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ସେ ବିଷୟରେ ଆମେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

(୧) ସିଗାରେଟ ଧୂଆଁରେ ପ୍ରାୟ ୪୦୦୦ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଜିନିଷ ରହିଛି । ଏହି ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭିତରୁ ଅନେକ ବିଷାକ୍ତ । ଏଥିରେ ଥିବା ୪୦ରୁ ଅଧିକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ କର୍କଟ ବେମାରୀ ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

(୨) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କର୍କଟ ବେମାରୀ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ୧୦ ଗୁଣା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ।

(୩) ହୃଦ ବେମାରୀ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ସାଧାରଣଠାରୁ ୨ ଗୁଣା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ।

(୪) ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ବେମାରୀ ଏବଂ କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଯାଏ ।

(୫) ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣନ୍ତି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ହୁଏତ ମୃତବତ୍ସା ବା କମ୍ ଓଜନର ପିଲା ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମ ନେଇ ଥାଆନ୍ତି ।

(୬) ସିଗାରେଟ୍ ନ ଟାଣିଲେ ମଧ୍ୟ, ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ଲୋକର ଆଖ, ପାଖରେ ଥାଇ ସେ ଧୂଆଁ ଶ୍ୱାସରେ ନେଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

(୭) ଯେଉଁ ଘରେ ବାପା, ମାଆ କିମ୍ବା କେହି ଗୁରୁଜନ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ପିଲାଙ୍କର ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବାର ଆସକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ଥାଏ । ତୁଳନା କଲେ ସାଧାରଣ ପରିବାରର ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏମାନଙ୍କ ହାର ବେଶୀ ।

ଏ ସବୁ ଶୁଣିଲା ପରେ ଆପଣ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା କିପରି ଛାଡ଼ିବେ ? ମନ ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱତଃ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ ମୋର ତ ଦେହର କ୍ଷତି ଏତେ ହେଲାଣି ତେବେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ବନ୍ଦ କାହିଁକି କରିବ ? କିନ୍ତୁ ଏତିକି ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ବନ୍ଦ କଲା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବ ।

(୧) ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିବାର ଅଳ୍ପଦିନ ଭିତରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଯେଉଁ ନାଳ ଅଂଶ ରହିଥାଏ ସେଇଟା ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଛାଡ଼ିଯିବ ଏବଂ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯିବ ।

(୨) କିଛିଦିନ ପରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଯିବ । ଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ଓ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ପ୍ରକୃତ ଫେରି ଆସିବ ।

(୩) ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ବେଳେ ଯେଉଁ ଲଗାତାର କାଶ ଥାଏ ସେଇଟା କମିଯିବ ।

(୪) ଛାଡ଼ିବାର ବର୍ଷକ ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କର ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ କର୍କଟ ବେମାରୀ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମିଯିବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ଲୋକମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଦିନକୁ ମାତ୍ର ମୁଁ ଖଣ୍ଡେ କି ଦି ଖଣ୍ଡ ଟାଣୁଛି ସେଥିରେ ବା କ'ଣ କ୍ଷତି କରିବ । ଖୁବ୍ କମ୍ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର

ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌ରେ କ୍ଷତ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି । ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧାରୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଭୋଗନ୍ତି ।

ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦରକାର । ଅନେକ ଖାଇଲା ପରେ, ଝାଡ଼ା ଯିବା ସମୟରେ, ଲେଖା, ଲେଖି, ଅଫିସ ଫାଇଲ କାମ, ବେଳେ ଏପରିକି ଫୋନ୍‌ରେ କଥାଭାଷା କଲାବେଳେ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ଗଳ୍ପ, ମଜଲିସ୍‌ରେ ରହିବା ବେଳେ କିମ୍ବା କଫି ପିଇଲା ବେଳେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ତୁମେ କେଉଁ ସମୟରେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଛ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ । ଖାଇବାର ସମୟ, କେତେଥର ଓ କେଇଖଣ୍ଡ ଟିପିରଖ । ବିଶେଷ ଭାବରେ କେଉଁ ସମୟ ଏବଂ କେଉଁ ଜାଗାରେ ତୁମେ ବେଶୀ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଛ ସେ ବିଷୟ ରେକର୍ଡ଼ କର । ଯେଉଁ ପ୍ରକାରରେ ତୁମେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣ ନାଁ କାହିଁକି ହୁଏତ ପାଇପ ଦେଇ ବା ସିଗାର ସବୁଥିରେ କର୍କଟ ବେମାରି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

ତୁମେ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ମନ ଦୃଢ଼ କର । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନରୁ ସିଗାରେଟ୍ ନ ଖାଇବା ପାଇଁ ଠିକ୍ କର । ଠିକ୍ ସେଇ ଦିନରୁ କେବେବି ସିଗାରେଟ୍ ଛୁଇଁବନି । ଯେଉଁମାନେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ବା ପଣ ନିଅନ୍ତି ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ହୁଏତ ଖଣ୍ଡେ ଅଧେ ଟାଣିବା ଅଭ୍ୟାସ ରଖନ୍ତି । ଥରେ ଶପଥ ନେଇ ତୁମେ ତୁମର ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ସିଗାରେଟ୍, ଲାଇଟର ଆସ୍‌ଟ୍ରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ । କେବେବି ଏ ସବୁ ତୁମେ ଦରକାର କରିବନି ।

ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଅନେକ ସମୟରେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ହେବ । କିନ୍ତୁ ସେ ଇଚ୍ଛା ଆପେ, ଆପେ ମରିଯିବ । ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବାଠାରୁ ମନ ଛଡ଼େଇବା ପାଇଁ—

(୧) ନିଜକୁ ଅନ୍ୟ କିଛି କାମରେ ନିୟୋଜିତ କରନ୍ତୁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଚୁଇଙ୍ଗ୍ ଗମ୍, ଚକୋଲେଟ୍ କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡେ ଗାଜର ଚୋବେଇଲେ ଇଚ୍ଛା ମରିଯିବ ।

(୨) ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବେ ।

(୩) ଲମ୍ବା, ଲମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବେ । ଏହାଛଡ଼ା ନିଜର ସବୁ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ଜଣେଇ ଦେବେ ଯେ ତୁମେ ଆଜି ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁନ । ତୁମେ ସବୁ ଜାଗାରେ ଏପରିକି ଘରେ, କର୍ମସ୍ଥଳୀରେ, ଗାଡ଼ିରେ ଧୂମପାନ କ୍ଷତିକାରକ, ନିଷେଧ ଲେଖି ଦିଅ ।

ସିଗାରେଟ୍‌ରେ ଥିବା ନିକୋଟିନ୍ ନିଶାଶକ୍ତି କରିଦିଏ । ଛାଡ଼ିବାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଲୋକଟି ନିଶା ବଦଳରେ ଖୁବ୍ ଚିଡ଼, ଚିଡ଼ା ହୋଇଯିବ । ଛିଟିଏ ଛିଟିଏ କଥାକୁ ଜଣେ ଡରିଯିବ, ମନ ଦୁଃଖ କରିବ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ସକାଳ ବା ସଞ୍ଜରେ ବୁଲିବା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ବେଶ୍ ଆରାମ ଲାଗେ । ତେବେ କୌଣସି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା କ୍ଲବ ସହିତ ନିଜକୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ କଲେ ବେଶ୍ ଭଲ ଲାଗିବ କିମ୍ବା ନୂଆ ଧରଣର କିଛି ଅବସର ବିନୋଦନ ନେଲେ ଭଲ ଲାଗିବ ।

(୧) ନିକୋଟିନ୍ ଜଣକୁ ବେଶ୍ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁନ ସେତେବେଳେ ହତୋତ୍ସାହ ଲାଗିବ ।

(୨) ନିଦ ମଝିରେ, ମଝିରେ ଭାଙ୍ଗିଯିବ । ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନରେ ମଧ୍ୟ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ଦେଖିପାର ।

(୩) ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଲୋକଟିର ଖାଇବା ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଖାଇବା ମଝିରେ ଜଳଖିଆ ଖାଇପାରେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିବ । ତେଣୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ମଝିରେ ପିଇ ଦେଲେ ଭଲ ।

ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ କାଶ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । କାର୍ବନ ନା ଜମା ହୋଇଥିବା କଫଗୁଡ଼ିକ ବାହାରିଯାଏ । ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ପାଟିରୁ ନାଳ ଅଂଶ ବାହାରିବା କମିଯାଏ । ଏବଂ ପାଟି ଶୁଖି ଶୁଖି ଯାଏ ।

ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଅନେକଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବନ୍ଧୁ ହରେଇଛନ୍ତି । ସେଉଁଟା କ୍ରମେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଚାଲିଯାଏ । ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଅନେକଙ୍କୁ ତୁଳେଇଲା ପରି ଲାଗେ । ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ—ହତୋତ୍ସାହ ଲାଗିପାରେ—ସେଉଁ-ଗୁଡ଼ାକ କ ସପ୍ତାହକ ଭିତରେ ଚାଲିଯାଏ ।

ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଅନେକ ଖାଇବା ଉପରେ ବେଶୀ ନଜର ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ନ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଦିନକୁ ୭।୮ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବ । ସବୁବେଳେ ଚଞ୍ଚଳ ରହିବ—ଚାଲିବ—ମଝିରେ ମଝିରେ ନଜର ଓଜନ ନେବ ।

ତୁମେ କପର ଦୃଢ଼ତା ସହିତ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିବ ।

(୧) ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ବେଳେ ତୁମକୁ ଯେଉଁ ଭଲ ଓ ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଗୁଥିଲା ସେ ଅବସ୍ଥା ଭୁଲିଯାଅ । ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇଲେ କ'ଣ କ୍ଷତି ହେବ ସେ ଚିନ୍ତା କର । ସିଗାରେଟ୍‌ର ଯେ ଥରେ ଶୀକାର ହେଇଛି ତା'ର ଖାଇବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଇଚ୍ଛା ହେବ । ଭୁଲରେ ମଧ୍ୟ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ପାଇଁ ମନ ବଳେଇବନି । ସିଗାରେଟ୍‌ରେ ଯେଉଁ ଅର୍ଥ ଅପବ୍ୟୟ କରୁଥିଲ ସେଥିରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଭଲ କାମ କରିପାରିବ । ତୁମେ ଯେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ି ପାରିଛ ସେଥିପାଇଁ ଗର୍ବିତ ଅନୁଭବ କର । ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବାର ଇଚ୍ଛା ଦମନ କରିବା ପାଇଁ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କର । ବେଶ୍ ହସ ଖୁସିରେ ସମସ୍ତ କଟିଯିବ ।



ମଦ ମୃତ୍ୟୁର ରୋମନ୍ଥନ ଏବଂ ମଦ ଓ ମଣିଷ

ସେ ଧନ ତଳ ସାହିର ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳ ବୁକୁଫଟା କୋହ, କାନ୍ଦଣାରେ ଭରି ଉଠିଥିଲା । ଛୋଟ ଛୋଟ ଲଙ୍ଗଳା ପିଲାମାନେ ବୁଝିନ୍ତୁ ବା ନ ବୁଝିନ୍ତୁ କିଛି ଗୋଟାଏ ଅଘଟଣ ହୋଇଛି ଭାବି ଏଇ କାନ୍ଦଣା ସହିତ ସେମାଙ୍କ ମନର ଅକୁହା କଥା, ବ୍ୟଥା, ଜିଦ୍ ସବୁକୁ ଗୋଟିଏ କମ୍ପ୍ରୁକମାକାର ସ୍ୱର ଦେଇ ସାଧାରଣ ସମସ୍ତଙ୍କ କାନ୍ଦଣାରେ ସାମିଲ କରି ଦେଇଥିଲେ । ସେ ଦୁଃଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଲୁହ ଏବେ ବି ସେ ସାହିର ଧୂଳି, ମାଟି ସହିତ ମିଶି ରହିଛି । କେମିତି ଭୁଲିବେ ଚନ୍ଦ୍ରମା, ଆଙ୍କାମା, ଲକ୍ଷ୍ମୀମା ସଉଷ, ବୁଲି ପ୍ରଭୃତି ନାରୀମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାତି ବା ସଞ୍ଜ ହେଲେ ତାଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା, ନର୍ଯ୍ୟାତନାର ବେଳା ଆସେ । ଗାଳି, ମାଡ଼, ଫୋପଡ଼ା, ଫିଙ୍ଗା ପ୍ରଭୃତି ଯାବତୀୟ ଘଟଣା ଘଟେ । ସେଗୁଡ଼ା ଯେମିତି ତାଙ୍କର ଦେହସୁହା ହୋଇଥିଲା ।

ନିଶା ଛାଡ଼େ, ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଭୁଲ ବୁଝନ୍ତି । କାନ୍ଦନ୍ତି, କାନ, ନାକ ମୋଡ଼ି ହୁଅନ୍ତି ଏମିତି ଭୁଲ ଆଉ କେବେ କରିବେନି । ପିଲାଗୁଡ଼ାକୁ କୋଳକୁ ଆଣନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଟିକୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଘର ଚଳେଇବା ପାଇଁ ୧୦ ଟଙ୍କା ହେଉ ବା ୧୫ ଟଙ୍କା ହେଉ ଦେଉଥିଲେ । ସେ ସବୁ ଅଧ୍ୟାୟର ଶେଷ ହେଲା ବିଷାକ୍ତ ମଦର ପ୍ରଭାବରେ ।

ଦୁଃଖ କ'ଣ ଭୁଲି ହୁଏ ? ହୁଏତ ଅଲିଭା ଦାଗ ହୋଇ ମନର କୋଉ କୋଣରେ ରହିଥାଏ । ସେସବୁ ନ ଭାବି ମଣିଷ ପୁଣି ସମସ୍ତ ସହିତ ତାଳ ଦେଇ ଚାଲେ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସହରକୁ ମଦମୁକ୍ତ

କରିଦେଲେ ସେତେବେଳେ କି ଆନନ୍ଦ ସେହି ହତଭାଗିନୀ ମାନଙ୍କର । ସ୍ୱାମୀ ସିନା ଗଲେ, ଅନ୍ତତଃ ସେମାନଙ୍କର ସବୁ ବଂଶଧର ରାମୁଲୁ, ନରସିଂହା, ସୀମାଞ୍ଚଳ, ବାବୁଲୁ ପ୍ରଭୃତି ବଞ୍ଚିଯିବେ । ତାଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୁରୁଷ ଓ ପରିବାର ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ତ୍ରାହିପାଇବେ । ବଞ୍ଚିବେ ସେମାନେ ମଣିଷ ପରି ।

କେତେଜାଣି କେଉଁ ପୁରୁଷ ଅମଳରୁ ତାଙ୍କର ଜୀବନଧାରା, ବଞ୍ଚିବା ଏପରି ଦନ୍ଦ ଗତିରେ ଚାଲିଛି । ମଦ ହୋଇଛି ତାଙ୍କର ଶତ୍ରୁ, ଯେଉଁମାନେ ମଦ ଖାଉଥିଲେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶଙ୍କୁ ମଦ ଖାଇ ସାରିଲାଣି । ସାରା ଦିନର ଝାଳକୁ ନିଗାଡ଼ି ଯେଉଁ କେଇଟା ଟଙ୍କା ପାଆନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ା ମଦଭାଟିରେ ଦେଇ ଶାନ୍ତି ଗୁଡ଼ା ସତେ ଯେମିତି କିଣି ପକାଉଛନ୍ତି । କିଏ ବା ବୁଝେଇବ ସେ ଅବୁଝା ନିରକ୍ଷରମାନଙ୍କୁ । ମଦର କୁପ୍ରଭାବ ସେମାନେ କ'ଣ ଜାଣୁଛନ୍ତି ? ବା ଶୁଣି କାନରେ ପୂରଉଛନ୍ତି । ସାମୟିକ ଉତ୍ତେଜନା ତାଙ୍କୁ କଲା ପାଗଳ ।

ମଦ ଶରୀର ପକ୍ଷେ କ୍ଷତି କାରକ । ଏଇଟା ଜଣା ଅଧିକେ ସମସ୍ତେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଛନ୍ତି । ଏମିତି ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ମଦ ମଣିଷର ପ୍ରଥମ ନିଶା । ହଜାର ହଜାର, ବର୍ଷ ତଳର କଥା-ବୈଦିକ ଯୁଗର ସଭ୍ୟତାର ଆରମ୍ଭ ସମୟରୁ ଆର୍ଯ୍ୟମାନେ ସୋମରସ ପିଉଥିଲେ । ଔଷଧାର୍ଥେ ସୁରାପାନ ଏବେବି ଚଳୁଛି । ଏଇଟା ବହୁଳ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧରେ ସୁବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅପବ୍ୟବହାର ବ୍ୟବହାରଠାରୁ ଢେର ବେଶୀ । ମଦର ବହୁଳ ଅପବ୍ୟବହାରରୁ କେତେ ଯେ ସୁନାର ସଂସାର ଚୂନା ହେଉଛି ତାର ଇୟତା ନାହିଁ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ହୁଏତ ମଦ ସର୍ବାଧିକ ଗୁଡ଼ପଣର ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହି ମଦ୍ୟପାନ ପ୍ରଥମରୁ ସଙ୍ଗ ଦୋଷରୁ ହିଁ ଘଟିଥାଏ । ପ୍ରଥମ ପ୍ରଥମ ମଦ୍ୟପମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରି ସାଧାରଣ ଦୁଃଖ ଲାଘବର ଆଳ ଦେଖାଇ ଶେଷରେ ଲୋକଟି ମଦ୍ୟପ ପାଲଟେ ।

ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନର କୁ ପ୍ରଭାବ ଓ ବହୁଳ ପ୍ରସାର ହେବାରୁ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଗଭୀର ଉଦବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ

ଏଇ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ଯେ ମଦ୍ୟପ କେବଳ ମଦ୍ ବ୍ୟତୀତ କାହାକୁ ଭଲ ପାଏନି । ଏପରି କି ମଦ ବିନା ସେ ନିଜର ଘରସାମ୍ୟ ହରେଇ ବସେ । ଏବଂ ଅଯଥା ବ୍ୟସ୍ତ ହେଇପଡ଼େ । ନିତ୍ତ ଦିନିଆ କାମ କରି ପାରେନି । ବନ୍ଧୁ, ବାନ୍ଧବ, ଜ୍ଞାତି, କୁଟୁମ୍ବ ସବୁ ତାକୁ ବିଷ ପରି ଲାଗନ୍ତି । ମଦ ଖାଇଲା ପରେ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ରକ୍ତରେ ମିଶି ଯାଏ ଏବଂ ଯକୃତକୁ ଚାଲିଯାଏ । ମଦ ଏତେ ବିଷାକ୍ତ ଯେ ଯଦି ଆମର ଯକୃତ ନଥାନ୍ତା ତେବେ ଲୋକଟି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଚେତ ହୋଇ ଯାଉ ଥାଆନ୍ତା । ଗୋଟିଏ ବିଅର ବୋତଲ (୬୫୦ ସିସି)କୁ ବିଦୂରୀତ କରିବା ପାଇଁ ଯକୃତକୁ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗେ । ଯଦି ଜଣେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ମଦ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ପିଏ ତେବେ ଯକୃତ ଆଉ ମଦକୁ ଆୟୁତ୍ତ କରି ପାରେନି । ରକ୍ତରେ ମଦର ଭାଗ ବଢ଼ିଯାଏ, ଯାହା ଫଳରେ କି ନିଶା ଧରେ ।

ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଦ ରକ୍ତବାହୀ ନାଡ଼ିରେ ମିଶି ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଗତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତିହୀନ କରିଦିଏ । ମଦର ପ୍ରଭାବରେ ହୃଦଯନ୍ତ୍ରର ଗତି ତୀବ୍ର ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଓ ଅଯଥା ଶକ୍ତିକ୍ଷୟ ହୁଏ । ସେମାନଙ୍କ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ଅଯଥା ଭାର ପଡ଼େ । ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ମଦ ପିଇବା ଲୋକର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଗତି ବଢ଼ିଯାଏ । ହିସାବରୁ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ବହୁ ମଦ୍ୟପ ହୃଦରୋଗରେ ହିଁ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରନ୍ତି ।

ଏବେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଓ ଭେଜାଲ ମଦର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଅନେକ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗରେ ପଡ଼ି କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ସମ୍ବାଦରୁ ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ବିଷାକ୍ତ ମଦ ପିଇ ବହୁ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ନିକଟ ଅତୀତରେ କଟକରେ ବିଷାକ୍ତ ମଦ ପାନକରି ଶତାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଛନ୍ତି । ବାସ୍ତବିକ କ୍ଷଣିକ ଉତ୍ତେଜନା ଓ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ମଦ ବୋତଲ ଧରି ଶେଷରେ ମଣିଷ ନିଜ୍

ଯାଏ । କେବଳ ଏତକ ନୁହେଁ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଉଛି ଯେ ମଣିଷର ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବକୁ ବିକୃତ ଓ ପଙ୍ଗୁ କରି ଦେଇଥାଏ ମଦ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଯେଉଁ ଯୁବକ ଓ ଯୁବତୀମାନେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତି କିଛି ଦିନ ବ୍ୟବହାର ପରେ ସେମାନେ ଆଳସ୍ୟ ବୋଧ କରନ୍ତି ଏବଂ ଶେଷରେ ତାର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଯେ ମଦ ଯୌନ ଯାପକ । କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଯେ ଏହା ସମ୍ଭୋଗଶକ୍ତି କମେଇ ଦିଏ । କିନ୍ତୁ ପୃଥିବୀର ଅଧିକାଂଶ ଯୌନ ଅପରାଧ ମଦ୍ୟର କୁ ପ୍ରଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ । କାହିଁକି ନା, ମଦ ମଣିଷର ସ୍ୱଭାବ ସୁଲଭ ଲଜ୍ଜା ହରାଇଦିଏ ଏବଂ ମଣିଷ ନିଜେ କ'ଣ କରୁଛି ନ ଜାଣି ସାମାଜିକ ଅପରାଧ କରି ବସେ । ହୁଏତ ମଦର ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ପରେ ସେ ଅନୁତାପ କରେ ବା କିଛି ମନେ ରଖି ନଥାଏ । କେବଳ ଏତକ ନୁହେଁ, ମଦର ଉତ୍ତେଜନାରେ ମଣିଷ ଗୁରୁଜନ, ବାପ, ମା, ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲା ସମ୍ପର୍କ ଭୁଲି ଅତି ଅସଭ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଦେଖେଇବାରେ ପଛାଏ ନାହିଁ । ହୁଏତ ମଦ ମଣିଷର ସଭ୍ୟଭାବଟା କଟେଇ ଦିଏ ଏବଂ ଅସଭ୍ୟ ମଣିଷ ଯେଉଁ ସଭ୍ୟତାର ମୁଖା ପିନ୍ଧିଥାଏ ତାକୁ ଖୋଲି ଦିଏ ।

କେତେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ମଦ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ବଢ଼େଇଦିଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ମଦ୍ୟପାନ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷ ବହୁତ ବେପରୁଆ ମନୋଭାବ ନେଇ ଅନେକ ଅଘଟଣ କରିଥାଏ । ମନ ଉପରେ ତ ନଜର ଆଦୌ ରହେନି । ତେଣୁ ଭୁଲ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଗାଡ଼ି ଚଳେଇବା ବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ରାସ୍ତା ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

ଅସଂଖ୍ୟ ନିରୀହ ଜୀବନ ହାନିର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା ମଦ୍ୟ ପାନ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷର ଚିନ୍ତା-ଧାରାରେ ବିଭ୍ରାନ୍ତ ଦେଖାଯାଏ । ସେ ଆତ୍ମା ଚେତନା ହରେଇ ବସେ । ନିଜେ କ'ଣ କରୁଛି ବୁଝି ପାରେନା । ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାଲି ପାରେନା । କଥା କହି ପାରେନା । ଅବାନ୍ତର କଥା ବକେ । ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲାଙ୍କୁ ମାରଧର

କରିବା ଏପରିକ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଅସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ କରି ଜୀବନ ନେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବହୁତ ମିଳେ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗୁ ରାସ୍ତା ଘାଟରେ ନଳା ନର୍ଦ୍ଦମାରେ ଅଚେତ ହୋଇ ପଡ଼ି ଥାନ୍ତି । ଏପରିକ କଏ କେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର କ'ଣ ନେଇଯାଏ ତା ବି ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମଦ ଖାଇ ଚାଲି ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ମଦର ଦାସ ଓ ଖେଳନା ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସିରୋସିସ୍ ଏକ ସାଂଘାତିକ ରୋଗ ଯାହାର ଶିକାର ସେ ହୁଏ । ଏହା ଫଳରେ ଲୋକଟିର କ୍ଷୁଧା ମରିଯାଏ । ଆଖିଗୁଡ଼ା ଗାଡ଼େ ଗାଡ଼େ ପଶିଯାଏ । ଗାଲ ପାକରା ହସେ । ଦୁର୍ବଳ, କ୍ଳାନ୍ତ, ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ଦେଖାଯାଏ । ହାତ ଗୋଡ଼ ସରୁ ସରୁ ହୋଇ ପେଟରେ ପାଣି ଜମି ଜଳ-ଉଦର ହୁଏ । ଗୋଡ଼ ଓ କୋଶ ଫୁଲିଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମଦ୍ୟପମାନେ ରକ୍ତବାନ୍ତି କରନ୍ତି । ଶେଷରେ ସୁରା ପାଗଳ ନେଇ ହତାହତ ଜ୍ଞାନ ହରେଇ ଏଣୁ ତେଣୁ ବକି ଚାଲନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଜଣେ ମଦ୍ୟପ ଅଶ୍ଳୀଳ ଭାଷାରେ ଗାଳି ଗୁଲଜ କରି ମାରଧର କରେ । ନିଜର ବେଶଭୂଷା, ପୋଷାକ ପ୍ରତି ନଜର ଦିଏନି । ଆଉ କେତେକ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରି, ଚୋରି ବଡ଼ ସାମାଜିକ ଅପରାଧ କରି ବସନ୍ତି । ଚୋରି, ନରହତ୍ୟା, ନାରୀ ଧର୍ଷଣ ପ୍ରଭୃତି ମଦର-କୁ- ପ୍ରଭାବ । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏଇ ଧରଣର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭପାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କାଥାଏ । ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମଲାଭ କରନ୍ତି । ଉଭୟ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇ ଯାଇଥାଏ । ଶକ୍ତି ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ପାଇଁ ଯେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଆଦୌ ଦରକାର ନୁହେଁ ଏକଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ । ସଙ୍ଗ ଦୋଷ ଯୌବନ ସୁଲଭ ଉନ୍ମାଦନା, ଚିନ୍ତା ଶୂନ୍ୟତା ହିଁ ଏତ ଦାୟୀ । ଏ କୁ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ । ତେବେ ଶିକ୍ଷିତ ବୁଦ୍ଧିମାନ ମନୁଷ୍ୟ ଏ କୁ ଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଏ କାହିଁକି ?

●

ମଦ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ

ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ଆଗେଇ ଆସିବା ମଦ ଓ ନିଶା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରି ଦେବା ।

ସାହାର୍ଯ୍ୟର ହାତ ମେଲି ଦେବା
ଆମେ ହେବା ନିର୍ଭିକ
ଆମେ ଥିବା ଦୂରେ, ବନ୍ଧୁ ଦୂରେ
ଯହିଁ ଗୁଳେ ମଦ ଆଉ ନିଶାର ବଟିକା
ଆସ, ସମସ୍ତେ କରିବା ଶପଥ
ବନ୍ଦ କରିବା ମଦର ପଥ
ବଟିକାଟି କରେ ନିଶାଶକ୍ତ
ନ ଛୁଇଁବା କରିବା ଶପଥ ।

ଏଇଟା ଥିଲା ଗୋଟିଏ ଆଦର୍ଶ ଯୁବ ବନ୍ଧୁ କ୍ଳବର ସଭ୍ୟଙ୍କ ବାଣୀ । ହୁଏତ ଜଣେ ମଦ୍ୟପ ବାହାପ୍ରୋଟ ମାରିବ ମୋର ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ । ଯେତେବେଳେ ଗୃହିଁବ ମଦ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ । ତେବେ ସାମୟିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ମଦ କାହିଁକି ଖାଇବ ନାହିଁ ? ମଦ ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ବେମାରି, ଯେଉଁଟାକୁ ଆମେ ବନ୍ଦ କରିପାରିବା । ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଆମେ ବାରମ୍ବାର କହୁ ଯେ ମଦ ନ ଖାଇବା ପାଇଁ । ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଜଣେ ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ମଦ ଛୁଇଁବ ନାହିଁ ବୋଲି ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିବା କଥା । କିନ୍ତୁ ଯଦି କୌଣସି ମଜ୍ଲିସରେ ଭୋଜଭାତ ସହିତ ପିଇବାର ଆୟୋଜନ ହେଉଛି ସେଠାରେ ଯିଏ ଥରେ ମଦ ଛାଡ଼ିଛି ସେ ଲୋକଟି ଭୁଲ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ମଦ ଛୁଇଁବ ନି କାହିଁକି ନା ଏ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର ଦରକାର ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମଦ୍ୟପଙ୍କ ଇତିହାସ ଶୁଣିଲେ ଖୁସି ଲାଗେ । ଚିକିତ୍ସା ପରେ ମନର ବଳ ନେଇ ବେଶ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଛନ୍ତି । ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟବସାୟୀ ଥିଲେ । କୁ ସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି ଖୁବ୍ ମଦ ପିଇଲେ । ମଦ ବୋତଲଇ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ସାର୍ଥୀ ଥିଲା । ଘର, ଝିଅ, ପିଲା, ସ୍ତ୍ରୀ, ମା, ବାପା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେ ଶତ୍ରୁ ବୋଲି ଭାବୁଥିଲେ । ମଦ ବ୍ୟତୀତ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ ସବୁ ବିଷମୟ । ଚିକିତ୍ସା ହେବା ପରେ ଜଣେ ସ୍ୱାଭାବିକ ନାଗରିକର ଜୀବନ ଯାତ୍ରା କରୁଛନ୍ତି । ନୂଆପୁର ଭଦ୍ର, ପରିବାରର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ । ଚିକିତ୍ସା ଆଗରୁ ତାଙ୍କର ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ ଯିଏ ଜଣେ ମଦୁଆ ସେ ସକାଳୁ ସଞ୍ଜ ଯାଏ ମଦ ପିଇ ଚାଲିଥିବ । ଚାଲିଲା ବେଳେ ଟଳୁଥିବ । ନାଳ ଖାତ ପ୍ରଭୃତିରେ ଗଳି ପଡ଼ୁଥିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ହୁଏତ ନିଜ ଘରକୁ ନ ଫେରି କାହା ବାରଣ୍ଡାରେ ରାତି କଟଉଥିବ । ନିଜ ଅଜାଣତରେ ଏଠି, ସେଠି ଶୋଇ ଯାଉଥିବ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଜିନିଷ ପତ୍ର ଫୋପାଡ଼ି ଫୋପାଡ଼ି କରୁଥିବ । ସ୍ତ୍ରୀକୁ ବହୁତ ପିଟୁଥିବ । ସେ ଘରକୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଘରର ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ସୁଖ ସେ ସବୁ ଘୁଞ୍ଚି ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଭୟର ଢେଉ ଖେଳୁଥିବ । ସନ୍ତୋଷ କୁମାର କହନ୍ତି ଏ ସବୁ ମୋ ନିଜ ଜୀବନର ଇତିହାସ । ଏ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ମୋର ଥିଲା କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଯେ ଦିନେ ମଦୁଆ ଥିଲି, ମଦ ପିଉଥିଲି ଏ ଧାରଣା ମୋ ମନରୁ ପୂରା ଲିଭି ଯାଇଛି । ଏଇଟା ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ନୁହେଁ, ସଂଯମର ଅଭାବରୁ ନୁହେଁ, କୌଣସି ପ୍ରକାର ପାପ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ, ଅପରାଧ ନୁହେଁ, ଏ ସବୁ ଆମ ମନକୁ ଆସିବ, ଆସୁଛି । ଏଇଟା ନିର୍ଣ୍ଣିତ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ରୋଗ, ଯାହାର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର, ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ।

ରାମୁଲୁ ରିକ୍ସାବାଲା ଦିନକୁ ଟ ୩୦ଙ୍କା ଟ ୪୦ଙ୍କା ପାଏ । କିନ୍ତୁ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଗୋଟିଏ ପାଇସା ଦିଏନି । ବରଂ ଦିନ, ରାତି ଖଟି ସ୍ତ୍ରୀ ଯେଉଁ ପଇସା ଟାଏ ମାରି, ଧରି କରି ସେତକ ସ୍ତ୍ରୀ ପାଖରୁ ନିଏ । ଚିକିତ୍ସା ହେଲା ପରେ ଦିଅଁଙ୍କ ନାଁରେ ଶପଥ କରି ମଦ ଛୁଇଁନି । ଏବେ ତା'ର ସୁନାର ସଂସାର । ସ୍ତ୍ରୀ ଖୁସି, ପିଲାଏ ଖୁସି ।

ମଦହିଁ, ମଦୁଆର ଜୀବନର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । ମଦୁଆର ଜୀବନରେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଏ ସମସ୍ୟା ଦିନେ ଅଧେ ନୁହେଁ, କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଦେଖାଦିଏ । ସମସ୍ୟା ହେଲା ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତରେ ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା, ସବୁଗୁଡ଼ାକ ଗଣ୍ଡଗୋଳିଆ ଓ ସମସ୍ୟା ବହୁଳ ହୁଏ । ସକାଳୁ ବାଛଣା ଗୁଡ଼ୁ ସମସ୍ୟାର ଜାଲ ତା' ଚାରି କଡ଼ରେ ବଢ଼େଇ ହୋଇଯାଏ । ସେ ଯେଉଁ ଆଡ଼କୁ ଚାହେଁ ସେଠି ତା' ପାଇଁ ଅଶାନ୍ତି । ତଥାପି ସବୁ ଅଙ୍ଗେ ଲଢ଼େଇ ମଧ୍ୟ ସେ ମଦ ଖାଇବା ଛାଡ଼େନି । ସମସ୍ୟା ସବୁ ପାହାଡ଼ ଆକାରରେ ଜମିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ମଦ ଖାଇ ଚାଲିଥାଏ । ତା'ର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଉଭୟ ସେଇ ମଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥାଏ । ସେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମଦର ଆଶ୍ରା ଲୋଡ଼େ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଚିନ୍ତା କଲେ ଜାଣିବା ସେ ସିଏ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସୁଛି ବା ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହୁଛି ସମସ୍ତେ ମଦୁଆ ।

ମଦ୍ୟପମାନଙ୍କ ଶରୀର ବହୁଦିନ ଧରି ମଦ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଥାଏ ଯେ, ଯେତେବେଳେ ସିଏ ମଦ ଖାଇବା ଛାଡ଼ିଦିଏ, ସେତେବେଳେ ତା'ର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମଦ ଖାଇବାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ହାତ ଥରେ, ନିଦ ହୁଏନି, ଯଦି ସାମାନ୍ୟ ନିଦ ଲାଗିଯାଏ ତେବେ ଛନ, ଛନିଆ ହୋଇ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ସବୁବେଳେ ଘାନିଆ ଲାଗେ, ଭୟ ଲାଗେ । ଏପରିକି ବାତ ମଧ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାରିଥାଏ । କୌଣସି କଥାର ଠିକ୍ ଠିକଣା ରହେନି । ଅଯଥା କଥା ଚିନ୍ତା କରେ ଓ ତା' ମନ ଭିତରକୁ ଆସିଥାଏ । ସିଏ ଯାହା ନୁହେଁ ସେଇ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ-ହାତ, ଗୋଡ଼ ଏଠି ସେଠି ପଡ଼େ । ଏହାକୁ ଆମେ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ବୋଲି କହୁଥାଉ । ମଦ୍ୟପର ଭାବନା, ଚିନ୍ତାଧାରା, କର୍ମ ଭିତରେ ଆମେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଚିନ୍ତା କରୁନି । ମଦ ଖାଇଲା ପରେ ଯେଉଁ ସମୟ ଥାଏ ସେ ଭିତରେ ସେ ଭାବୁଥାଏ ତା'ର ପୁଣି କେବେ ମଦ ଖାଇବା ବେଳା ଆସିବ । ଏପରିକି କେଉଁ ଯାଗାକୁ ଗଲେ ସେ ମଦ ଖାଇ ପାରିବ ସେ କଥା ସେ ଭାବୁଥାଏ । ସବୁ ଚିନ୍ତାଧାରା ମଦ ବୋତଲ ବା ଗ୍ଲାସର ଚାରି ପାଖରେ ଘୂରି ବୁଲୁଥାଏ ।

ଏଇ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆମେ ମାନସିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା କହିଥାଉ । ମଦ ଆମର ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତାଧାରାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇ ସଦା, ସର୍ବଦା ଘୂରୁଥାଏ ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ କଥା ଅଛି ଯେଉଁଠାକି ମଦ ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ରୋଗ ବୋଲି ସୂଚେଇଦିଏ । ଏଇଟା ହେଲା ପ୍ରଥମ ରୋଗ ବା ମୂଳ ରୋଗ । ଆଗରୁ ଆମର ଧାରଣାଥିଲା ଯେ ଏଇ ଅବସ୍ଥା ହେଲା ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଅବସ୍ଥା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଏଇଟା ଗୋଟିଏ ରୋଗ ବୋଲି ଆମେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହେଲୁଣି । ଏଇ ରୋଗ ହେଲେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଯଦି ମଦ ପିଇବା ଜଣେ ବନ୍ଦ କରେ ତେବେ ଏ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ ।

ଯଦି ମଦଠାରୁ ମଦ୍ୟପମାନେ ଦୂରେଇ ନ ରହନ୍ତି ତେବେ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥା ଅସାଧାରଣ ହୋଇଯିବ । ହୁଏତ କେତେ ସମୟରେ ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ହୋଇଛି ବୋଲି ଆମର ଧାରଣା ହୋଇପାରେ । ଯଦି ମଦ୍ୟପକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆମେ ଚିକିତ୍ସା ନ କରୁ ତେବେ ଏଇଟା ହୁଏତ ତା ଜୀବନର ଶେଷ ବେମାରି ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁ ଲୋକଟି ଅତ୍ୟଧିକ ପିଉଥାଏ ସେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାରୁ ଭୋଗେ । ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ପେଟରେ ପାଣି ଜମେ, ଏପରିକି ସେ ବୁଲି ଚାଲି କରିବା ମଧ୍ୟ ତା ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ମଦ ପିଇବା ଯେ ଏସବୁର ମୂଳକାରଣ ଏଇଟା ସ୍ପଷ୍ଟ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକଟିର ମୃତ୍ୟୁପାଇଁ ମଦ ପୁରାପୁରି ଦାୟୀ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାହେବା ଆଗରୁ ଆମେ ଲୋକଟିକୁ ଚିକିତ୍ସା କରି ପୁରାପୁରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣି ପାରିବା । ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଲୋକଟି ମଦ ପିଇବା ଛାଡ଼ିଦେବ । ମଦ ଛାଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ସେ ଗୁଡ଼ିକ ପୁରା ପୁରି ଆୟତ୍ତାଧୀନ । ଜଣେ ଜୀବନରେ କେବେ ବି ମଦ ଛୁଇଁବନି ଏଇ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିବା କଥା ।

ମଦ ପିଇବାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଳ୍ପ ମଦରେ ଲୋକଟି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଏନି । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସେ ମଦର ପରିମାଣ ବଢ଼େଇ ଚାଲେ । ମଦ ପିଇଲା ପରେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଠିକ୍‌କି ମିଳେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଅଧିକ

ପରିମାଣ ମଦ ସେଇ ଆନନ୍ଦ ଚିକକ ପାଇଁ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରୁ, ଦୁଇଗ୍ଲାସ, ତିନିଗ୍ଲାସ, ଏମିତିବଢ଼େଇ, ବଢ଼େଇ ଚାଲେ । ଆଗି ଫାଙ୍କା ଦେଖାଯାଏ । ସବୁ ଶୂନ୍ୟ ଲାଗେ । ଯାହା କିଛି ସେଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଲୋକଟି କରିଥାଏ ତାର କିଛି ମନେ ରହେନି । ହୁଏ ତ ସେ ବାହ୍ୟତ ଏଣ୍ଟୁ ତେଣୁ ଗପିଛି । ମନଇଚ୍ଛା ଚାଲେ, କଥା କୁହେ, ନିଧଡ଼କ ଭାବରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଏ । କିନ୍ତୁ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାର କିଛି ବି ମନେରହେନି । ଧରନ୍ତୁ ଜଣେ ୩୫ବର୍ଷ ବୟସର ଲୋକଟି ଘର୍ଘ ୧୦ ବର୍ଷ ଧରି ମଦ ପିଇ ଚାଲିଛି । ତାର ମଦ ପିଇବା ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଘରକୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇ ଫେରୁଛି । ଆଉ ଯେତେବେଳେ ଘରକୁ ଫେରେ ସେତେବେଳେ ସେ ତା ଆୟତ୍ତରେ ନ ଥାଏ । ହୁଏତ ଦିନେ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ରାତିରେ ଫେରିଛି । ଖାଇବା ରୁଚିକର ହୋଇନି, ନିଜେ ଖୁବ୍ ଅଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିଛି ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଅଭଦ୍ର ଭାଷାରେ ଗାଳି, ଗୁଲଜ କରିଛି । ମାର ଧର କରିଛି ଏପରିକି ବାପାଙ୍କ ଘରେ ପଶି ତାର ନିଜର ଆରାଧ୍ୟ ଦେବତାଙ୍କ ଫଟୋ ଆକରୁ ଟାଣି ଆଣି ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇଛି, ଛିଣ୍ଡେଇଛି, ଗୋଡ଼ରେ ମକଚି ଦେଇଛି । ତା ପରେ ନିଦୋଡ଼ ନିଦରେ ଶୋଇଛି ।

ତା ପର ଦିନ ସକାଳୁ ଯେ ସବୁ ଅଘଟଣ ଭୁଲିଛି । କଣ କରିଛି କିଛି ମନେ ରଖିନି । କଣରେ ବସି ସ୍ତ୍ରୀ ଗାଲରେ ହାତ ଦେଇ କାନ୍ଦୁଛି । ସେ ଚିନ୍ତା ବି କରି ପାରୁନି । ମନରେ ତା'ର ବଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ।



ମଦ ଅନ୍ତରାଳରେ ଅପରାଧ

ଥରେ ଯଦି ଜଣେ ମଦ ପିଇଲା ତାର ବହିରଙ୍ଗକୁ, ଚିନ୍ତାଧାର ଏପରି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତାର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ମଦର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଅନେକ ସମୟରେ ବିନା କାରଣରେ ରାଗିବା, ଅଯଥା, ଘରେ ଅଶାନ୍ତ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆଘାତ ଦେବା, ଘରର ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷପତ୍ର ଫୋପଡ଼ା, ଫିଙ୍ଗା କରିବା ଏପରିକି ସାଧାରଣ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଅଶାନ୍ତ ସୃଷ୍ଟି କରି ଥାଆନ୍ତି । ଜଣେ ଉଚ୍ଚ ପଦସ୍ଥ ଅଫିସର, ଅଫିସ ଭିତରେ ଫାଇଲ ପତ୍ର ଫୋପଡ଼ା ଫୋପଡ଼ି କରିବା, ଫୋନ୍ ଭାଙ୍ଗିବା, ଦରକାରୀ କାଗଜପତ୍ର ଚିରିବା କିଛି ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ । ତେବେ ଏଇ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସେଇ ଭଦ୍ରଲୋକଙ୍କର ନାଁ ମଦ, ନିଶାର ପ୍ରଭାବ ।

ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ? ଏଇ ଲୋକମାନେ ଚୋରି କରନ୍ତି, ଡକାୟତି କରନ୍ତି ଯେତେବେଳେ ପଇସାର ଅଭାବ ହୁଏ । ଏ ସବୁ କାମ କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଭଲ, ମନ୍ଦର ବିଚାର ନ ଥାଏ । ବ୍ୟବସାୟ ବାଣିଜ୍ୟ ପ୍ରଭୃତିରେ ଅସତ୍ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଠକେଇବାକୁ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବେଳେ ବେଳେ ସେମାନେ ଏପରି ଭୟଙ୍କର ରୂପ ଧାରଣ କରନ୍ତି ଯେ କାହାର ବାଛ ବିଚାର ରଖନ୍ତି ନି । ଗାଳି, ଗୁଲଜ, ମାଡ଼ ଧର କରନ୍ତି । ସ୍ଥାନ, କାଳ ପାତ୍ରର ବିଚାର ରହେନି । ସାଧାରଣ କଥାରେ ଠେଲା ପେଲା କରି ପକାନ୍ତି । ଏପରିକି ଢେଲା, ପଥର, ମାରଣାସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଦ୍ୟପ ଓ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଉଭୟଙ୍କ ଜୀବନ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ଜନ୍ମ ତାଙ୍କର ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ କରିବା ପାଇଁ ପଚ୍ଛାନ୍ତି ନା । ଅନେକ ନିଜ ଅଜାଣତରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅସଦାଚରଣ ଯୌନ ଅପରାଧ, ଧର୍ଷଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ ବିଭିନ୍ନ ଦଫାରେ ଦଣ୍ଡିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏପରିକି କେତେକ ଫାସୀ ଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ପାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ଜଣେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ଖାଏ, ନିଶା ବଟିକା ଖାଏ ଏବଂ ଘରେ, ବାହାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ସେତେବେଳେ ସମାଜର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗାଳି, ଗୁଲିଜ କରନ୍ତି, ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତି । ନାନା ପ୍ରକାର ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଭିନ୍ନ ମୋଡ଼ ନିଅନ୍ତି । ମଦ୍ୟପର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନାପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ବିରକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରିକି ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲାମାନେ ଘୃଣା କରନ୍ତି । ସବୁବେଳେ ବିରକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ହତାଦର କରନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ବାପ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ଡରନ୍ତି । ଘରର ସମସ୍ତେ ତାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତି । ଶେଷରେ ଏମିତି ହୁଏ ଯେ ମଦ୍ୟପଟି ଏକୁଟିଆ, ଅଲୋଡ଼ା ବୋଲି ନିଜକୁ ଭାବେ । ଏବଂ ବଞ୍ଚିବା ଦୁର୍ବିସହ ମନେ କରେ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଆମେ ଦେଖୁ ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନେ ସମାଜରେ ବହୁ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଆମେ କି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଏ ଧରଣର ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା—କିମ୍ବା କମ୍ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବ ।

ଗୋଟିଏ ଗାଡ଼ିଚାଳକ ଡ୍ରାଇଭର, ମଦ ଖାଇ ବା ନିଶା ବଟିକା ଖାଇ ଗାଡ଼ି ଚଳାଉଛି । ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି କାହିଁକି ବାରମ୍ବାର ଘଟଉଛି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାର ଡ୍ରାଇଭିଂ ଲାଇସେନ୍ସ ରଦ୍ଦ କରି ଦେବା ଦରକାର । ଏବଂ ଗାଡ଼ିର ମାଲିକ ଇନ୍‌ସୁରାନ୍ସ କମ୍ପାନୀଠାରୁ କୌଣସି ପ୍ରାପ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହକ୍‌ଦାର ହେବନାହିଁ । ତା ହେଲେ ମଦ୍ୟପମାନେ ଗାଡ଼ି ଚଳେଇବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବେ ।

୨) ମଦଦୋକାନ, ସ୍କୁଲ, କଲେଜ, କଳକାରଖାନା ପାଖରେ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଆ ନ ଯାଉ ।

୩) ମାସର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେ ଦିନରେ ଯଥା ପର୍ବ, ପର୍ବାଣୀ, ଯେଉଁ ଦିନ ଶ୍ରମିକ ବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ଦରମା ପାଇଥିବେ, ନୂଆବର୍ଷ, ଛୁଟିଦିନ ଅର୍ଥାତ୍ ରବିବାର, ଇଲେକ୍ସନ୍ ପ୍ରଭୃତି ବେଳେ ମଦ ଦୋକାନ ବନ୍ଦ ରଖିବେ ।

୪) ଲାଇସେନ୍ସ ପ୍ରାପ୍ତ ମଦ ଦୋକାନ ସଂଖ୍ୟା କମେଇ ଦେବା ଦରକାର ।

୫) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଳ୍ପ ସଂସ୍ଥାରେ ମଦ୍ୟପ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଲା ପରେ କାମରେ ଯୋଗ ଦେବେ । ଏହାକୁ ମେଡ଼ିକାଲ୍ ବେନିଫିଟ୍ ସ୍କିମ୍ ହିସାବରେ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ସରକାରୀ କଟକଣା କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଫଳପ୍ରଦ ହେଉନି, ତଥାପି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂସ୍ଥା ମଦର କୁପ୍ରଭାବ ଓ ପ୍ରସାରଣ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି । ଧରନ୍ତୁ କୌଣସି ଗାଁରେ କେହି ଲୋକ ଲୁଚିଛପିରେ ଦେଶୀମଦ ଗଢୁଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସାଧାରଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡୁଛି । ତେଣୁ ଗାଁର ଲୋକମାନେ ଯଦି ଏହାର ଗୁପ୍ତ ଖବର ଉପଲବ୍ଧି କରିବେ ତେବେ ପୋଲିସ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ମଦ ଭାଟି ବ୍ୟବସାୟ ବନ୍ଦ କରି ପାରିବେ । ଏବଂ ଏଇମାନଙ୍କର ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ବେଆଇନ ମଦ କାରବାର ରୋକି ପାରିବେ । ଏପରିକି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଚେତନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏହିପରି କାମ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ରହିବା ଦରକାର । ଏବେ ନିକଟରେ ମିଜୋରାମର ଚର୍ଚ୍ଚରେ, ମଦ ଯେପରି ପ୍ରସାର ଲାଭ ନ କରିବ ଏବଂ ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚର ଲୋକମାନେ ଯେପରି ମଦ ନ ଖାଇବେ ସେଥିପାଇଁ ଚର୍ଚ୍ଚ ତାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଭ୍ୟଙ୍କୁ ସାବଧାନ କରି ଦେଇଥିଲା । ଏବଂ ମଦ ବନ୍ଦ କରିବାପାଇଁ ସରକାରଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାର ସଭ୍ୟମାନେ ମଦ ଲାଇସେନ୍ସ ନ ଦେବା ପାଇଁ ଓ ନ ନେବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ

ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗର ପୋଷ୍ଟର ସାରା ସହରରେ ମାରି ଦେଇଥାନ୍ତି । କେବଳ ମଦର କୁପ୍ରଭାବ ଉପରେ ନୁହେଁ, ନିଶା ବଟିକାର ବିଭିନ୍ନ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର କୁପ୍ରଭାବ ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ, ପରିବାର ଉପରେ, ସମାଜ ଉପରେ କଣ ହୋଇପାରେ ସେ ବିଷୟରେ ଚେତେଇ ଦେଉଥିଲେ । ସରକାର ମଦରୁ ଅଧିକ ରାଜସ୍ୱ ପାଇ ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅସୁବିଧା ପାଇଁ ଅର୍ଥହାନି ଘଟେ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ଖୁବ୍ ଭୟାବହ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା କଷ୍ଟ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିବ । ଏଇଥିରୁ ଆମେ ଜାଣି ପାରିବା ଯେ ସମାଜର ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟକମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଦ ଖାଇବା ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବେ ।



ନିଶାର ପ୍ରଭାବ

ନିଶା ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଉନା କାହିଁକି କେବଳ ଖାଉ-ଥିବା ବା ପିଉଥିବା ଲୋକଟିର କ୍ଷତି କରେନି କି କେବଳ ତା ପରିବାରର କ୍ଷତି କରେନି । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଉଣା ଅଧିକେ ଜାଣିଛୁ ଯେ କିଛି ଦିନ ଯିଏ ନିଶାପାଣି ଖାଇଲା ସେ ଗୋଟିଏ ରୋଗୀ ପାଲଟେ । ତେଣୁ ନିଶା ଗୋଟିଏ ରୋଗ । ଏଇ ରୋଗଟି କେବଳ ଯିଏ ଖାଏ ତାକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେନି ! ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭୋଗାଏ ।

ଦିନ ପରେ ଦିନ ଗଡ଼ି ଚାଲେ, ଦିନ ଗଡ଼ିବା ସହିତ ଏହାର କୁ-ପ୍ରଭାବ ନିଶାଖିଆ ଉପରେ ପଡ଼େ । ତା ଅବସ୍ଥା କ୍ରମଶଃ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ ହୁଏ । ପୁରା ପରିବାର ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଏଇସବୁ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିବା ସହିତ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଖୁବ ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଭିତର ଦେଇ ଗତି କରନ୍ତି । ଏଇଟା ସ୍ୱାଭାବିକ ତା ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ନୈରାଶ୍ୟ ଆସେ । ହତାଶା ଯୋଗୁ ପରିବାରର ଅଧିକାଂଶ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ହୋଇ ଉଠନ୍ତି, ଭୟ, ଆଶଙ୍କା ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁ ଉଣା ଅଧିକେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବନ୍ତି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ନିଜେ ନିଶାଖିଆ ପରି ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତି । ଯଦିବା ସେମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶା-ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ତା ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ସବୁ କଥା ଲୁଚାନ୍ତି । ସେ ମୋଟେ ଉପରେ ନିଶା ଖାଏନି ବୋଲି କହନ୍ତି । କିମ୍ବା ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ଯେ ଲୋକଟି କାହିଁକି ନିଶା ଖାଉଛି ବୋଲି ଗୁଡ଼ାଏ କାରଣ ଦେଖାନ୍ତି । ଏପରି ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି ଯେ

ଯଦିବା ଲୋକଟି ମଦ ପିଉଛି ତଥାପି ତା ବ୍ୟବହାର କିଛି ଖରାପ ନୁହେଁ ବେଶ୍ ସବସାଧାରଣଙ୍କ ପରି ମାର୍ଜିତ । ତା ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଯଦି ଆମେ ପଚାରିବା ତେବେ ସେ ବେଶ ଖୁସିରେ କହିବ ହଁ କେତେବେଳେ କେମିତି ପିଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କିଛି ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନା । ବାପକୁ ଯଦି ପୁଅର ନିଶା ଖାଇବା ବିଷୟ ପଚାରିବା ସେ କହିବ ନାହିଁ ମ ମୋ ପୁଅ କିଛି ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଛୁଏଁ ନା । କେଜାଣି କେତେବେଳେ ସାଙ୍ଗ ମେଳରେ ଟୋପାଏ ଚାଖି ଥିବ । ଯେତେବେଳେ ନେଉଗୁନ୍ଧ କହୁଣୀକୁ ବୋହିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଘର ଲୋକମାନଙ୍କ ମତ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୁଏ । ତଥାପି ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ମଦୁଆର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତି । ଏମିତି ବି ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ହୁଏତ କୌଣସି ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି, ଅଥଚ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇ ଲୋକଟି ଶୋଇଛି । ସ୍ତ୍ରୀ ଯାଇଛି ମୃତ ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେବାକୁ କଣ କହିବ ସେଠି ? ମିଛରେ ଏଣୁ ତେଣୁ କହେ କାରଣ । ନାଁ ତାଙ୍କ ଦେହ ଭଲ ନାହିଁ, ଜର ଭିତିଁ ଆସି ପାରିଲେନି । କିମ୍ବା ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ସମାଜରେ ନିଜର ମାନ, ମର୍ଯ୍ୟାଦା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ସ୍ତ୍ରୀଟି ବହୁ ପ୍ରକାର ମିଥ୍ୟା ଅଭିନୟ କରିଥାଏ ।

ବାପ ମଧ୍ୟ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣୁଥିବା ପୁଅକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ବା ଦୋଷ ଘୋଡ଼େଇ ତା ଦୁର୍ଗୁଣ ଲୁଚେଇବାକୁ ପଛାଏ ନାହିଁ । ପୁଅ କଲେଜ ଯାଉନି, କଲେଜରୁ ହୁଏତ କେହି ଶୁଭକାଙ୍କ୍ଷୀ ଖବର ଦେବେ, ପୁଅ ବାରମ୍ବାର ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହୁଛି କଲେଜରୁ । ମୋଟ ଉପରେ କଲେଜ ଯାଉନି । ସେତେବେଳେ ବାପ ଅସଲ କାରଣ ପୁଅର କୁସଙ୍ଗ ବିଷୟ ନ କହି କହେ ପୁଅ ଦେହ ବାରମ୍ବାର ଖରାପ ହେଉଛି, ତେଣୁ ସେ କଲେଜ ଯାଇ ପାରୁନି । ତାକୁ ପରୀକ୍ଷାରେ ବସିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଉ । ମିଛ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରିପୋର୍ଟ ମଧ୍ୟ ଦେଇ-ଥାଏ । କିଏ ଯଦି ପଚାରେ ତୁମ ପୁଅର ଆଖିଗୁଡ଼ାକ ସବୁବେଳେ ନାଲି କାହିଁକି ପଡ଼ୁଛି ସେତେବେଳେ ପିଲାର ଆଲର୍ଜି, ଆଖି ଧରିଛି । ଏମିତି ଅନେକ ମିଛ କାରଣ ଦେଇ କଥା ଲୁଚାଏ, କିମ୍ବା ବାଁରେଇ କଥାର ଅନ୍ୟ ମୋଡ଼ ନିଏ ।

ଇଏ ତ ଗଳ୍ପ ବାପାଙ୍କର ପୁଅକୁ ଘଣ୍ଟ ଘୋଡ଼େଇବାର ଅଭିନୟ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେ ମଦୁଆର ପିଲମାନେ ତା ମଦ ବୋତଲ ଲୁଚେଇ ଦଅନ୍ତି । ବାପ ପିଇଲାବେଳେ ତା ହାତରୁ ଗ୍ଲାସ ଛଡାନ୍ତି । ବାପାକୁ ବୁଝେଇ ସୁଝେଇ କହନ୍ତି ତୁମେ ଘନରେ ପିଅନ । ବରଂ ଘରେ ପିଇ ଶୋଇଯିବ, କମ୍ପା ଘର ଭିତରେ ଯେଉଁ କାଣ୍ଡ କାରଖାନା ଭିଆଇବ ସେଇଟା ଅନ୍ୟ କେହି ଜାଣିବେନି । ଆମେ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କ ପାଖରେ ମୁହଁ ଦେଖେଇ ପାରୁନୁ । ବାର ପ୍ରଶ୍ନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛୁ । ତୁମେ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଅନି । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଏପରି କହିବା ଦ୍ୱାରା, କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ତାଙ୍କର ମଦ ଖିଆକୁ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରିବେ । ଘରର ମୁରବୀର ଏଇ ମନୋଭାବ ଯୋଗୁ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏବଂ ନିଜକୁ ଏକେବାରେ ନିରାଶ୍ରୟ ଭାବନ୍ତି । ଶେଷରେ ମଦୁଆକୁ ଖୁବ୍ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତି, ତା ଉପରେ ରାଗନ୍ତି । ଏମିତି ହୁଏ ଯେ ଘରର ଯେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଆସିଲେ ସେଥିପାଇଁ ନିଶାଶକ୍ତକୁ ଦୋଷୀ କରନ୍ତି । ଶେଷରେ ସ୍ତ୍ରୀ ବ ପତ୍ନୀଏ ନାହିଁ ତାକୁ ଦୋଷୀ କରି-ବାକୁ । ସ୍ୱାମୀକୁ ତାଗିଦା କରି କହେ ତୁମେ ଯଦି ପ୍ରକୃତରେ ଜଣେ ପୁରୁଷ ତେବେ ଶପଥ କର ଭବିଷ୍ୟତରେ ମଦ ପିଇବ ନାହିଁ । ମୋଟ ଉପରେ ତୁମ କଥାର କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱ ନାହିଁ । ତୁମରି ପାଇଁ ତୁମ ମା' ବାପା ମା ବାପା ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ । ମୋ ବାପା ମା ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ସନ୍ତୁଳ ହେଉଛନ୍ତି । ଗଞ୍ଜୋଇର ସ୍ତ୍ରୀ ସବୁବେଳେ ତାକୁ ତାଗିଦା କରେ । ତାରି ଯୋଗୁ ପୁରା ପରିବାର ମରିବେ ବୋଲି ଦର୍ଶାଏ । ସ୍ତ୍ରୀଟି ଏପରି ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ରହେ ଯେ ତାର ସମସ୍ତ ଅଶାନ୍ତି ଛୋଟିଆ ଛୁଆଙ୍କ ଉପରେ ଅଜାଡ଼େ । ତାଙ୍କୁ ମାଡରେ ଏମିତି ମାଡ଼ ଦିଏ ଯେ ନିଜେ ପଛରେ କାନ୍ଦେ । ମୁଣ୍ଡ ପିଟେ । ନିଜର ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗ ପାଇଁ ପସ୍ତେଇ ହୁଏ । ଘରର ସବୁ ଅଶାନ୍ତି ମଦୁଆ ମୁଣ୍ଡରେ ପଡ଼େ । ମୋଟ ଉପରେ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଅଶାନ୍ତି ବଳୟରେ ବନ୍ଦୀ ରହନ୍ତି ।

୧ । ମଦୁଆର ସ୍ତ୍ରୀର ମନୋଭାବ କଣ ହେବ ? ସବୁବେଳେ ହତାଶା—ମୁଁ କପର ବଞ୍ଚିବ । ମୋ ଦନ କେମିତି କଟିବ । ଘରେ ବସିଲେ ଗାଲରେ ହାତ ଦେଇ ମନମାର ବସେ । ଦନ ମୋର କେମିତ କଟିବ ? ଏଇ ପ୍ରଶ୍ନ ସେ ନଜକୁ ବାରମ୍ବାର କରବସେ । ସାଇ, ପଡ଼ଶାଙ୍କ ସହତ ମିଶିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେନ । କେଉଁ ଶୁଭ କାମରେ ଡାକିଲେ ଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେନ । ଘରେ ଥାଇ ମଧ ଯାଏନ । ପିଲାଏ ବାହାରକୁ ଗଲେ ନଜେ ବସି ଅସରାଏ କାନ୍ଦ ତା ଦୁଃଖ ଭାର କମାଏ । କେବଳ ସ୍ତ୍ରୀଟି ନୁହେଁ ପୁଅ ପରବାର ଦୁଃଖ ଭିତରେ ରହନ୍ତ । ଗୁଡାଏ ସମସ୍ୟା ଆସେ । କନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ାକର ସମାଧାନ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ । ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଭିତରେ ରହନ୍ତ । କଣ ସେ ଏ ମଦୁଆ କାଣ୍ଡ କର ବସିବ ତାର ଠିକ୍ ଠିକଣା ରହେନ । ହୁଏ ତ ଏଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଭଲ ଥାଇ ପାରେ କନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସାଂଘାତକ ରୂପ ଧର ପ୍ରଳୟ କାଣ୍ଡ କରପାରେ । ସମସ୍ତଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଟଳମଟଳ ହୋଇପଡ଼େ । ସବୁ ଚେଷ୍ଟା ଯେପର ଅସଫଳ । କାଲ କ'ଣ ହେବ, ସେ ଲୋକଟି କ କାଣ୍ଡ ଭିଆଇବ ହେଲ ବଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ? ତେଣୁ ସେମାନେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବୁଝାମଣା, ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଭୃତ ଆଶା କରନ୍ତ । ଇଏ ତ ଗଲ ତାଙ୍କର ଦୁଃଖ, ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା କାହାଣୀ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଛି ଟିପ୍ପଣୀ ଦରକାର । ଯାହା ହୁଏ ତ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଭାବୁ ଯେ ଯିଏ ନଶା ବଟିକା, ଗଞ୍ଜେଇ ବା ମଦ ଖାଉଛି ସେଗୁଡ଼ା ଫୋପାଡ଼ ଦେଲେ ସିଏ ହୁଏତ ଆଉ ଛୁଇଁବନ । ସେଇଆ ଭାବ ଫୋପାଡ଼ ଦେଉ କନ୍ତୁ ସେଇଟା ବଶେଷ କାମରେ ଆସିବନ । ଅନେକ ସମୟରେ ନଶା ବଟିକା ଖାଉଥିବା ପିଲାର ମା, ଭଉଣୀ ପ୍ରଭୃତ ବଟିକା ଫୋପାଡ ଦଅନ୍ତ । କନ୍ତୁ ନଶାଶକ୍ତ ପିଲାଟି ଏଥିରେ ଏପର ଧୂରନ୍ଧର ଯେ ସେ କୌଣସି ଉପାୟରେ ପୁଣି ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ ନଶା ଜନଷଟି ଯୋଗାଡ଼ କର ନଅନ୍ତ । ଏହାଦ୍ୱାର ଯିଏ ମଦ, ନଶାବଟିକା ବା ନଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଲୁଚେଇଥିବ

ବା ଫୋପାଡ଼ିଥିବ ତାର ଇଜ୍ଜତ କେଉଁଠି ରହିଲା ? ତା ମୁହଁ କେଉଁ ଆଡ଼େ ତଳକୁ ହେବ କହିଲେ ?

୨ । ଯେତେବେଳେ ଲୋକଟି ମଦ ଖାଇଛି ବା ବଟିକା ଖାଇଛି ସେ ହୁଏ ତ ଏପରି ସେପରି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ନିଜର ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ରଖି ପାରିବନି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା ସହିତ ଅଯଥା ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରି ତାକୁ ବୁଝେଇଲେ ଫଳ କିଛି ହୁଏନି ବରଂ ନିଜର ଇଜ୍ଜତ ଯାଏ ଏବଂ ଅବସ୍ଥା କିଛି ନ ସୁଧୁରି ଆହୁରି ସାଂଘାତିକ ଆକାର ଧାରଣ କରେ ।

୩ । ତୁମେ ହୁଏତ ମଦ ବା ନିଶା ଛଡ଼େଇବା ପାଇଁ ସେ କିଣୁଥିବା ଦୋକାନୀକୁ ମନା କରି ଦେବ ତାକୁ ନିଶା ବଟିକା ବା ମଦ ଦେବା ପାଇଁ । ସେ ଅନ୍ୟ ଦୋକାନରୁ ହୁଏତ ଯାଇ କିଣି ଖାଇ ପାରିବ । ବଟିକା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେଇପରି । ଯେଉଁମାନେ ନିଶାଶକ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବହୁ ଦୋକାନର, ଲୋକଙ୍କ ବେପାରୀଙ୍କ ହିସାବ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ରହିଥିବ ।

୪ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ନିଶାଶକ୍ତକୁ ପଚାରୁ କାହିଁକି, ତୁମେ କାହିଁକି ମଦ ଖାଉଛ ? ବା ବଟିକା ଖାଉଛ ? ସେତେବେଳେ ସେ ଗୁଡ଼ାଏ ଅବାନ୍ତର ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିବ, ଅନେକ ରକମର କାରଣ ଦେଖେଇବ । ତେଣୁ ପଚାରିବା ଲୋକ ହୁଏତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରି-ପାରେ । ପରେ ବଚସା, ଧସ୍ତା, ଧସ୍ତି, ଅଶାନ୍ତି । ଏଇଟା ତ ଗୋଟିଏ ବେମାରି ଅଯଥା କାରଣ ପଚାରି ଲାଭ ନାହିଁ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ନିଶାଶକ୍ତର ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଶୁଣି ଆମେ ଭାବୁ ଯା ହେଉ ଏଥର ସେ ଲୋକଟି ନିଶା ଛାଡ଼ିବ । ଆଉ ଛୁଇଁବନି । ପରେ ପରେ ସେ ଭୁଲେ ତା ଶପଥ ପାଳିବାର ଗାର । ସେତେବେଳେ ସେ ଶପଥ ନିଏ ସେତେବେଳେ ସେ ଖୁବ୍ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ହୋଇ ନିଏ । ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ତାର ଆଗ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରେ ।

ଜଣେ କଲେଜ ଛାତ୍ର ସିଏ କି ଦିନେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୃତୀ ଛାତ୍ର ଥିଲା । ସେ କୁ-ସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି ଗଞ୍ଜେଇ ନିର୍ଧୁମ ଟାଣୁଛି । ଯେତେ ସିଏ ବୁଝେଇଲେ, କହିଲେ ସେ ଶୁଣେନି । ମା ହୁଏତ ଲକ୍ଷେଥର ନିଜ ଦେହ ଛୁଆଁଇ ଥିବେ କେତେ ତୁଳସୀ ଧଣ୍ଡା, ନିର୍ମାଲ୍ୟ ଛୁଆଁଇ ଥିବେ କେଉଁଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ତାର ହେଲାନି । ଶେଷରେ କଟକ ଚଣ୍ଡୀ ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ନେଇ ମା ଶପଥ କରେଇଲେ ପୁଅ ବେଶ୍ ଦୃଢ଼ତା ସହିତ ଶପଥ କଲା ବୋଉ ମୁଁ ମା'ଙ୍କ ପାଖରେ ଶପଥ କରୁଛି ଆଉ ଛୁଇଁବିନି ସତକୁ ସତ ପୁରା ୨ ମାସ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିଲାନି ଦିନେ ହଠାତ୍ ପୁରୁଣା ବନ୍ଧୁ ସବୁ ମିଳିଗଲେ, ତାର ଆଗର ଅଭ୍ୟାସ ସବୁ ମନେ ପଡ଼ିଲା ଓ ସେ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣି ଲାଗିଲା । ହୁଏତ ଆଗଠାରୁ ଆହୁରି ବେଶୀ ଦମ୍‌ରେ । ଘରକୁ ଫେରେ ଲାଲ ଟକ ଟକ ଆଖି କରି । ଧରିକୁ ସବୁ ମନେ କରେ । ହୁଏତ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଶପଥ କରି ସେ ଠିକ୍ ରାସ୍ତାରେ ରହେ । ପୁଣି ଲଗାମଛଡ଼ା ।

ସ୍ୱାଗତ ଜଣେ ବିଖ୍ୟାତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଏକମାତ୍ର ପୁଅ । ମା, ବାପା ଦୁହେଁ ଚାକିରିଆ । ପୁଅର ଚାଲିଚଳଣି ଉପରେ ମୋଟ ଉପରେ ନଜର ରଖି ପାରି ନାହାନ୍ତି । କୁ-ସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି ପୁଅଟି ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଖାଉଛି । ଏମିତି ହେଲା ଧାର ଉଧାର କରି ଖାଇଲା ନିଶା ଔଷଧ । ଘରର କିଛି ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷ ପତ୍ର ବନ୍ଧା, ଛନ୍ଦା ପକେଇଲା । ଦୋକାନୀଟି ଦିନେ ଯାଇ ଡାକ୍ତରବାବୁଙ୍କ ଘରେ ଖୁବ୍ ପାଟି ତୁଣ୍ଡ କରି ପଇସା ମାଗିଛି । ପ୍ରଥମେ ଭଦ୍ରଲୋକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ, ପୁଅ ତାଙ୍କର ପୁଣି ଧାର କରିବ ? କିନ୍ତୁ ପାଟି, ତୁଣ୍ଡ, ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଆଶଙ୍କା କରି ତରବରିଆରେ ଧାର ଟଙ୍କା ଦେଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଶେଷରେ ପୁଅର ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟ ଜାଣି ପୁଅକୁ ପାଟି କରିଛନ୍ତି, ଗାଳି ଦେଇଛନ୍ତି ପୁଅକୁ ଆଉ ନିଶା ନ ଖାଇବା ପାଇଁ । ପୁଅ ନିୟମ କରିଛି, ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପୁଣି ନିଶାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇଛି ।

ତେଣୁ ସିଏ ନିଶାଶକ୍ତ ତାକୁ ଦଣ୍ଡ ଦିଅନ୍ତୁ ନା ଧମକାନ୍ତୁ ନା । ସତ୍ ଉପଦେଶ ବା ବାଣୀ ଶୁଣେଇଲେ ମଧ୍ୟ ଲାଭ ନାହିଁ । ଖୋସାମତ କରି, ଗେହ୍ଲା କରି, ଲାଞ୍ଚ ଦେଇ ବୁଝାଇଲେ ବି ଲାଭ ନାହିଁ । କିମ୍ବା ଭାବପ୍ରବଣ ହୋଇ ମା ଯଦି କହେ ଧନରେ ତୋ ପାଇଁ ମୁଁ ବେଶୀ ଦିନ

ବାସ୍ତବିକ । ମୋର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଏ ଭିତରେ କିଛି ହୋଇଯିବ । ତା ପରେ ତୁ କଣ କରିବୁ ? ଧରନ୍ତୁ ଶାସ୍ତି ଦେବାର ମନୋଭାବ ନେଇ ମା କହିବ ତୁ ନିଶା ନ ଛାଡ଼ିଲେ ମୁଁ ରାନ୍ଧିବିନି, ଉପାସ ରହି ବୁଝିବୁ । ପୁଣି ଖୋସାମଦ କରି କହିବେ ତୁ ନିଶା ଛାଡିଲେ ଆମେ ତତେ ଫରେନ ପଠେଇବୁ । ସେଇଠି ବଡ଼ ଚାକିରି କରିବୁ । କେତେ ବିଦେଶ ବୁଲିବୁ । ଧମକ ଦେଇ ମା ବା ବାପା ଯଦି କହନ୍ତି ତୁ ମଦ ଖାଇଲେ ଆମେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବୁ, ଗାଁ ଛାଡ଼ି ପଳେଇବୁ । ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ଫଳ କିଛି ହୁଏନି । ଅନେକ ସମୟରେ ମା ଗେହ୍ଲା କରି, କୋଳକୁ ଟାଣି କହେ ତୁ ଯଦି ଆମକୁ ଭଲ ପାଉ ବା ଆମ ଉପରେ ଆଶା ଅଛି ତେବେ କେବେ ନିଶା ପାଣି ଛୁଇଁବୁନି । ହୁଏ ତ ଏଇ ଧରଣର କଥା-ବାର୍ତ୍ତା କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ତାକୁ ନିଶାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରେ । କିନ୍ତୁ ପରେ ପୂର୍ବ ମୂଷିକଃ ଭବଃ ।

ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ସବୁତ ବାରଣ କରୁଛ, କହୁଛ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ଏଇଟା ଅଙ୍କେ ଲାଭ କଥା ତେବେ ପରି-ବାରର ଲୋକେ କଣ କରିବେ ? ଏଇ ଅଭ୍ୟାସ ଗୋଟିଏ ରୋଗ । ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଜାଣିବେ ସେତେବେଳେ ସେ ଲୋକଟିର ସମସ୍ୟା ଭଲରେ ବୁଝିବେ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ହିସାବରେ ନେଇ ତାର ଚିକିତ୍ସା କରିବେ । ଏଇଟା ଏମିତି ଗୋଟିଏ ରୋଗ ଯେଉଁଟି ନିଶାଖୋରକୁ ଓ ତା ପରିବାରକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ମା, ବାପା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ନ୍ତି । ତଥାପି ସେମାନେ ସବୁ ସହି ପିଲାଟିକୁ ବହୁତ ବୁଝାନ୍ତି, ଶାସନ କରନ୍ତି, ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତି ଭାଗ୍ୟକୁ ଆଦରି ଲୁଚି ଛପି କାନ୍ଦନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ନିଶାଖୋର ସାଂଘାତିକ ହେବା ଆଗରୁ ତା ପରିବାରଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ପରେ ସେମାନେ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଓ ସତ୍‌ସାହସ ପାଇଥାଆନ୍ତି । ନିଶା ଗୋଟିଏ ଏପରି ବେମାରି ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବହୁଲୋକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ତା ହେଲେ ଆମେ ଏହାଠାରୁ ଦୂରରେ ନ ରହିବା କାହିଁକି ?

ନିଶା ଖାଇବାର କାରଣ କ'ଣ ?

ନିଶା ଖାଇବାର କାରଣ କଣ ? କେଉଁଥିପାଇଁ ଲୋକଟି ନିଶା ଖାଏ । ସ୍ୱତଃ ଏଇ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଉଠେ । ଆଗରୁ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀର ବା ଗୋଟିଏ ଧରଣର ଲୋକମାନେ ନିଶାଶକ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ହୁଏତ ଜଣେ ଖୁବ୍ ଧନୀ, ଖୁବ୍ ଶିକ୍ଷିତ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ବୋକା, ନିର୍ବୁଦ୍ଧିଆ, ଏକା ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଏ, ସହଜରେ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମିଶିପାରେ, ଏଇ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନେ ନିଶା ଖାଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏ ବିଷୟରେ ହିସାବ ନେଇ ଜଣା ପଡ଼ୁଛି ଯେ ସେପରି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶ୍ରେଣୀ ନାହିଁ ଯେଉଁମାନେ କେବଳ ନିଶାର ଆଶ୍ରିତ ।

କିନ୍ତୁ ଗବେଷଣାରୁ, ହିସାବରୁ ଜଣା ଯାଇଛି ଯେ ପରିବାରର ବାପା, ବଡ଼ଭାଇ, ଗୁରୁଜନ, ମା ପ୍ରଭୃତିଙ୍କ ଭିତରୁ କେହି ନିଶାଶକ୍ତ ଅଛି ତେବେ ପିଲାଟି ନିଶାଶକ୍ତ ହେବାର ବିଶେଷ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏଇଟା ଗୋଟିଏ ବଂଶଗତ ବା ବଂଶ ପରମ୍ପରା ବେମାରି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯଦିବା ପିଲାଟି ଅନ୍ୟ ଘରକୁ ପୁଅ ବା ଝିଅ ହୋଇ ଯାଇଛି, ତଥାପି ତାର ନିଶା ଆଡ଼କୁ ମନ ଝୁଙ୍କିପାରେ ବା ସେ ନିଶାଶକ୍ତ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏଇ ବାପା, ମା'ଙ୍କର ଯେ ସବୁ ପିଲା ନିଶାଶକ୍ତ ହେବେ ତାର କିଛି କାରଣ ନାହିଁ । ହୁଏ ତ କେତୋଟି ପିଲା ବେଶ୍ ଭଲ ସୁନାଗରିକ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଯାଆଁଳା ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଶା ବଂଶଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଥିବାର ଦେଖା-ଯାଇଥାଏ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅନେକ ମଦ ବା ନିଶା ଖାଇଲା ପରେ ନିଜକୁ ଖୁବ ହାଲ୍‌କା, ଚିନ୍ତା ଶୂନ୍ୟ ମନେ-

କରନ୍ତ । ଆଉ ମନେ ମନେ ଭାବନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜକ ସ୍ତୃତି ବଢ଼ିଗଲା । ଅନେକ ସମୟରେ ଏଇ ସେଉଁ ସାମୟିକ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ମଣିଷକୁ ନିଶା ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଏ । ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପରିବେଶ ଅର୍ଥାତ୍ ଜଣଙ୍କ ପାଖରେ ଅଧିକା ପଇସା ଅଛି ଏବଂ ବାହାରେ ମଦ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ବନା ବାଧାରେ ମିଳୁଛି, ତେବେ ଲୋକଟି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରେ । ଯେଉଁ ସମାଜରେ ନିଶା ପ୍ରଭୃତି ଚଳେନି ବା ମିଳେନି ସେଠିକାର ପିଲାମାନେ ପ୍ରଚୁର ନିଶା ମିଳୁଥିବା ସମାଜରେ ଚଳିବା ପରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଭିତର ଦେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ଯାହାର ବାଲ୍ୟକାଳ ଖୁବ କଷ୍ଟରେ କଟିଛି, ମା ପିଲାର ହେପାଜତ ନ କରି ଅଣଦେଖା କରିଛି, ନିଜେ ଅସାମାଜିକ କାମରେ ଲିପ୍ତ ରହିଛି ଆଉ ବାପର ଅବଦାନ ପିଲାକୁ ମଣିଷ କରିବାରେ କିଛି ନାହିଁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନେ ନିଶାଶକ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ଲୋକଟି ମଦ ଖାଇ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ନିଶା ଜାତିମତ ଖାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନୁନାହିଁ । ଅଥଚ ସେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ମଦ ପିଏ । ସିଏ ଅପର ପକ୍ଷରେ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼େ ଯେ ମୁଁ ଯଦି ନିଶା ଖାଉଥାନ୍ତି ତେବେ ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ କିପରି ଏତେ ଉନ୍ନତି କରନ୍ତି ? ପିଲାମାନଙ୍କର ଭଲ ମନ୍ଦ ସବୁ ବୁଝୁଛି । ଯଦିବା କେବେ କ୍ୱଚିତ୍ କେଉଁ ବନ୍ଧୁ ମିଳନରେ ପିଉଛି ତାର କୁ-ପ୍ରଭାବ ମୋ ଉପରେ କିଛି ପଡ଼ିନ । କିନ୍ତୁ ତାର ଏଇ କଥାର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ତା ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯାଇ ପଚାରି ଉଚାରି କରୁ ତେବେ ଜାଣିବା ଯେ ସେ ଅଫିସ କାମ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରୁନ । ଅଧେ ଦିନ କାମକୁ ଯାଉନ । ଆଉ ଯେଉଁଦିନ କାମକୁ ଯାଉଛି କାମ ନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସମାନ । ଅଫିସର ଲୋକମାନେ ଓ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତ, ଏଇ ଧରଣର ଯଦି ସେ ପିଇଚାଲେ ତେବେ ତାର କଣ ହେବ କହି ହେଉନ ।

ସେମିତି ବହୁ ପ୍ରକାରର ଉଦାହରଣ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଉ । ଧରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ୨୦ ବର୍ଷ ବୟସର ପୁଅଟିଏ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣୁଛି, ଏମିତିକି ଗୋଟିଏ ଦିନ ମଧ୍ୟ ଗଞ୍ଜେଇ ନ ଟାଣି ରହି ପାରେନା ତଥାପି ତାର ମୁହଁ ଉତ୍ତର୍ଗା ବା ବାକ୍ୟଭୁଷା କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ତାର ଯୁକ୍ତି ମୁଁ ଏଇନେ ଚାହିଁଲେ ବି ଗଞ୍ଜେଇ ଛାଡ଼ି ଦେଇ ପାରିବି । ମୋର ସେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ମୁଁ ଗଞ୍ଜୋଡ଼ି ନୁହେଁ, ନିଶାଶକ୍ତ ନୁହେଁ ହେଲା ତାର ଯୁକ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଲୋକ ମଦ ବା ଗଞ୍ଜେଇ ଖାଉଛି, ଅଥଚ ନାହିଁ କରୁଛି, ଯେହେତୁ ତାର ସେମିତି କିଛି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜନି । ତେବେ ସେମାନେ ଖାଇ ମଧ୍ୟ କାହିଁକି ମାନୁ-ନାହାନ୍ତି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ । ହୁଏ ତ ତାର ଶୁଭେଚ୍ଛୁମାନେ ଏହାକୁ ମିଛ ବୋଲି ନେଇଯିବେ, କିନ୍ତୁ କେହି ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ଚାହିଁବେନି । ଏପରିକି ତା ପ୍ରତି ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ପଛେଇବେନି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ତାର ଠିକ୍ ମଙ୍ଗଳ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ଅଯଥା ନ ରାଗି ବୁଝେଇ ସୁଝେଇ କାମ କରିନେଲେ ଚଳିବ । ଯେଉଁମାନେ ନିଶା ଖାଆନ୍ତି ସେମାନେ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଶା ଖାଇ ଯେ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ସେଇଟା ମଧ୍ୟ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ କଥାକୁ ଲୁଚେଇ କହନ୍ତି ହଁ ମୋର ଅନେକ ସମସ୍ୟା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତ ଜମା ଭଲ ରହୁନି, ଋଣ, ଘରେ ପରିବାର ଭିତରେ ଅମେଳ, କେହି କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହନ୍ତି । ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟା ସେ ନିଶା ଖାଇବାରୁ ସବୁ ଅସୁବିଧା ଏଇଟା ସେ ମାନିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହେଁ । ଆଉ କେତେକ ନିଶା ଖାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ମାନନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେଥିପାଇଁ ସ୍ତ୍ରୀ କୁ ନଚେତ୍ ମା, ବାପାଙ୍କୁ ଦୋଷୀ କରନ୍ତି । ଯଦି ଏ ବିଷୟରେ ଟାଣି କରି ପଚାରିବ ତେବେ ସେ ଉତ୍ତର ଦେବ ମୋ ଅବସ୍ଥାରେ ଯିଏ କେହି ଥିଲେ ମଦ ଖାଇଥାଆନ୍ତେ, ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣି ଥାଆନ୍ତେ । ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ମୋ ମଦ ଖାଇବା ପଛରେ । ସେ ମତେ ସବୁ ବେଳେ ବେଖାତିର କରେ । ଗାଳି, ଗୁଲଜ ଦୋହାର ଲୋକଙ୍କ ସାମନାରେ କରେ । ମୋ କଥା ମାନେନି । ମୁଁ ଏ ଧରଣର କଷ୍ଟ, ଅପମାନ, ଦୁଃଖ ଭୁଲିବାପାଇଁ ମଦ ପିଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାପାନ କରୁଥିବା ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ଏଇଟା ସେମିତି କିଛି ସମସ୍ୟା

ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାରରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ସେମାନେ କହନ୍ତି ତାଙ୍କ ନିଶାଶକ୍ତ ହେବା ପଛରେ ଭଲ ପାଇବାରେ ଅସଫଳତା । ହୁଏ ତ ସେ ଜଣକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଉଥିଲା ଅଥଚ ସେ ପିଲାଟି ତାକୁ ଠକି ଅନ୍ୟ ଯାଗାରେ ବାହା ହୋଇଗଲା । ସେ କହେ ତାକୁ ଭୁଲିବା ପାଇଁ ମୁଁ ମଦ ଖାଉଛି, ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର୍ ଖାଉଛି । ଅନେକ ନିଶାଶକ୍ତ ବାଆଁରେଇ ଅନ୍ୟ କଥା କହି ଭୁଲେଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏଇମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ କଳି ଓ ଝଗଡ଼ା ମଜ୍ଜି ବୁଣି ବସନ୍ତି । ତା ପରେ ନିଜକୁ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଡେରି ରାତିରେ ଘରକୁ ଫେରନ୍ତି, ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି କବାଟ ଖୋଲି-ବାକୁ ଟିକିଏ ଡେରି କରିଛି ତେବେ ଭୁମୂଳ କାଣ୍ଡ ଲଗାଇ ପୁଣି ମନ ଇଚ୍ଛା ପିଏ । ନିଶା ଖାଇବା ପାଇଁ ପଇସାର ଅଭାବ ହେଲେ ଜନିଷ ପତ୍ର ବିକି, ବନ୍ଧୁଙ୍କଠାରୁ ଧାର ଉଧାର କରି ନିଶା ଖାଆନ୍ତି । ଶ୍ରମିକ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଯିଏ ମଦୁଆ ବା ଠିକ୍‌ରେ କାମ କରୁନି ତା କାମ ଅନ୍ୟମାନେ ଚଳେଇ ତା ଚାକିରୀ ବଜାୟ ରଖନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷରେ ପିଇ ଚାଲେ । ଯେଉଁଠି ସ୍ତ୍ରୀ ଦି ପଇସା କାମ କରି ପିଲାଙ୍କୁ ଚଳେଇ ନିଏ, ସେଠାରେ ସ୍ୱାମୀ ଆରାମରେ ପିଇ ଚାଲେ । ତେଣୁ ନିଶାଶକ୍ତଙ୍କୁ ନିଶାରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ସମସ୍ତେ ସଜାଗ ହେବା ଦରକାର ।



ଅଳ୍ପ ବୟସର ପିଲାମାନେ କାହିଁକି ନିଶାଶକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି

ଶୁଣିଲେ ବେଶ୍ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ସ୍କୁଲ୍, କଲେଜର ପିଲା ନିଶାଶକ୍ତ । ଆଗରୁ ହୁଏତ କେହି ଚିନ୍ତା ବି କରି ପାରୁ ନଥିଲେ । ଏ ବିଷୟ ଶୁଣି ସମାଜର ସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତ ।

୧ । ଏହାର କାରଣ ହୁଏତ ଅନେକ । ତେବେ ପିଲା ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଗଲେ । ସେଠି ବହୁତ ସାଙ୍ଗ, ସାଥୀ ଜୁଟିଲେ । ସମାନ ବୟସର, ସମାନ ଅବସ୍ଥାର । ପରସ୍ପର ସହିତ ଖୁବ୍ ମିଶି ଗଲେ । ତାଙ୍କ ଭିତରୁ ହୁଏ ତ ଜଣେ, ଦୁଇଜଣ ନିଶା ବଟିକା ଖାଉଥିବେ, ସେଇମାନେ ଏଇ ନିରୀହ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲେ । ଆଜିକାଲିତ ଚକୋଲେଟ, ଆଇସ୍କ୍ରିମ ପ୍ରଭୃତି ସହିତ ମିଶେଇ ଏଇ ନିଶା ବଟିକା ଦେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମରେ ସାଙ୍ଗମାନେ ମାଗଣାରେ ସାଥୀ ହିସାବରେ ଚକୋଲେଟ୍, ଆଇସ୍କ୍ରିମ ଖେଇଲେ । ପିଲାଟି ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଖାଇଲା ପରେ କିପରି ଗୋଟିଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିଜ ଭିତରେ ଅନୁଭବ କଲା । ତା ପରେ ସେଇ ସାଙ୍ଗମାନେ ବେଶ୍ ବନ୍ଧୁତାର ଆଳ ଦେଖେଇ ଆରେ ଭାଇ ଅମର, ଅଶୋକ ଏଇ ବଟିକାଟି ଖାଅ କେମିତି ଆରାମ ପାଇବ ଖାଇଲା ପରେ ଜାଣିବ । ହୁଏତ ସେ ପିଲା ଦୁଇଟି ବଟିକା ନାଁ ଶୁଣି ଅମଙ୍ଗ ହେଲେ । ନାଁ ଆମେ ସେ ବଟିକା ଖାଇବୁନି । ଔଷଧକୁ ଆମର ଡର, ତା ପରେ ଥରେ, ଦୁଇଥର ଜବରଦସ୍ତ ଖୁଆଇଲେ । ଖାଇଲା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଖୁସି ଲାଗିଲା । ତାପରେ ନିଜ ପଇସାରେ କିଣି ଖାଇଲେ । ଖାଇଲା ପରେ

ପୁଣି ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ । ନିଶାଶକ୍ତ ହେଲେ ପୁଣି ରସାତଳକୁ ଗଲେ ହମସ୍ତେ ଛୁ ଛୁକର କଲେ । ପାଗଳା ପରି ଦିଶିଲା ।

୨) କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ପିଲାଙ୍କର ମନର ସଉକ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ମଣିଷର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ହଠାତ୍ ଯେମିତି ପୁରୁଷତ୍ୱ ଲାଭ କରିବେ । ତାଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ଯେମିତି କିଏ ପୁରେଇ ଦିଏ ନିଶା ବଟିକା ଖାଇଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ମଣିଷ ହେଇ-ଯିବେ । ନିଶା ବଟିକା ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲା ପରେ ସେମାନେ ବେଶ୍ ବଡ଼ ମଣିଷ ପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

୩) ଆଉ କେତେକ ପିଲା ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ ଥାଆନ୍ତି । କାହା କଥା ମାନିବେନି । କାହା କଥା ଶୁଣିବେନି । ଯାହା ମନକୁ ଆସିବ କରିବେ । ଏଇଟାକୁ ସେମାନେ ପୁରୁଷତ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ନିଅନ୍ତି ।

୪) ଆଉ କେତେକ ପିଲା ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ବଟିକା ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । ବଟିକାଟି ଖାଇଲେ ପିଲାଏ କହୁଛନ୍ତି ଭଲ ଲାଗିବ । ତେବେ ନ ଚାଖିବା କାହିଁକି । ଦୁଇ, ଚାରିଦିନ ଖାଇଲା ପରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହେଇଯାଏ ।

୫) ଆଉ କେତେକ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତି ବଟିକା ଖାଇବା ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରଭାବକୁ ଓ ଚାଲିଚଳଣିକୁ । ବାଦଶାହ ମନୋଭାବ ନଥିବା କଥା ମନରେ ପୂରନ୍ତି ।

ଏଗୁଡ଼ା ହେଲା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ କେତୋଟି କାରଣ । ତେବେ ଆମେ ଏଇ ଅଳ୍ପ ବୟସର ପିଲାଙ୍କୁ ଏଇ ଭୟାବହ ବଟିକା ଜାଲରେ କେମିତି ନ ପଡ଼ିବେ ସେଥିରୁ ରୋକିବା । ଥରେ ନିଶାର ଫାନ୍ଦରେ ପଡ଼ିଲେ ସେମାନେ ରୋଗୀ ପାଲଟିବେ । ତେଣୁ ସାବଧାନ, ସାଧୁ ସାବଧାନ ।

କୁସଙ୍ଗୀ ବା ନିଶାସକ୍ତ ସାଥୀଙ୍କ ପ୍ରଭାବ—୧) ଆମେ ସବୁବେଳେ ଦେଖୁ ପିଲାଏ ଖରାପ ଜିନିଷଗୁଡ଼ା ଶୀଘ୍ର ଧରନ୍ତି, ଶିଖନ୍ତି । କିନ୍ତୁ

ଗୋଟିଏ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସମୟ ଲାଗେ । ନିଶା ବଟିକା ଅଭ୍ୟାସର ଗୁରୁ ହୁଏତ ହୋଇଥିବେ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସାଥୀ । ଯେଉଁ ସାଙ୍ଗଟି ନିଜେ ଫାଲେ ବଟି ଖାଇ ଆଉ ଫାଳକ ବଟି ସାଥୀଙ୍କ ପାଇଁ ସାଇତି ରଖୁଥିବେ । ଘରର ଭଲ ଖାଇବା, ପିଠା ପଣା, ଉପହାର ଏପରିକି ଲୁଗାପଟାରେ ଭାଗୀଦାର କରିଥିବେ ।

୨) ସ୍କୁଲର ଶ୍ରେଣୀର ବନ୍ଧୁ । ସ୍କୁଲରେ ବହୁତ ସାଙ୍ଗ । କେତେଜଣ ବଟିକା ସାଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବେ ଯେପରି ଆଉ ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖିଆ ସାଙ୍ଗ ବଢନ୍ତୁ, ତେବେ ଯାଇ ଜମିବ ।

୩) ପଡ଼ୋଶି—ହୁଏ ତ ସେ ପିଲାଟି ସମାନ କ୍ଲାସର ବା ବୟସର ହୋଇ ନପାରେ । ବୟସରେ ଅନେକ ବଡ଼ ହୋଇ ଥାଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ସେ ଗୃହେଁ ତାର ଔଷଧ ବଟିକା ଖିଆ ବନ୍ଧୁ । ସେ ପ୍ରଥମେ ବନ୍ଧୁତା କରିବ, ଘରକୁ ଡାକିବ । ସାଥୀରେ ବୁଲେଇ ନେବ । ସିନେମା ଦେଖେଇବ । ହୋଟେଲରେ ବାରମ୍ବାର ଖୁଆଇବ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନିଶା ବଟିକା ଚଖେଇବ । ଏମିତି କେତେ ବେକାରିଆ ବେଫାଇଦା ସାଙ୍ଗ ଜୁଟିବେ । ତେବେ ପିଲାଟି କପରି ଏ ରାକ୍ଷସଙ୍କ କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ ? ଆଜକାଲି ଏ ଧରଣର ସାଥୀ ଅନେକ ମିଳିବେ ।

ପିଲାଏ ସାବଧାନ, ସାବଧାନ—

ଯେ ଅଟେ ନିଶା ଶକ୍ତ ନର
ଦୂରରୁ କରିବ ଜୁହାର
ତା ସାଥେ ସାଥୀ ନ ହୋଇବ
ସାଥୀ ହୋଇଲେ ପ୍ରାଣ ଯିବ ।

ଯେତେବେଳେ ଡାକିବେ, ହସି ଦେବ । ନମସ୍କାର କରିବା ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚିବ । ନାଇଁ ଭାଇ କାମ ଅଛି ଯାଉଛି, ପରେ ଦେଖାହେବ । ଭଲ ଅଛ ? ମୁଁ ଭଲ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ସ୍କୁଲରେ ଦେଖା କରିବନି । ଅନେକ ସମୟରେ ଏମିତି ହୋଇଛି ଏଇ ଦୁର୍ଦ୍ଦାନ୍ତ ପିଲାମାନେ ଟାଣିବେ,

ଧରିବେ । ଜବରଦସ୍ତ କରିବେ । ତମେ ଧବା ଛୁଆଁ ଦେବନି । ଜରୁରୀ କାମ ଅଛି କହି ଚାଲି ଆସିବ । ନଚେତ ବୋଉ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଛୁଆଁ ଇଛି ତା ରଣ ପକେଇଛି ସେ ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ନ ଛୁଇଁବାକୁ । ନାହିଁ କହି ସେ ଜାଗା ଛାଡ଼ିବ । ଯଦି ସେ ଜବରଦସ୍ତ କଲ ତେବେ ତାକୁ ପାର୍କ ବା ଲାଇବ୍ରେରୀ ଆଡ଼େ ନେଇଯିବ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁ ପିଲାଟି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ତାର ଆଉ ନିଜର ବୁଦ୍ଧି, ବିବେକ କିଛି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ତୁମେ ତାର ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ ହେଇ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବ । ଚିକିତ୍ସା କରିବ । ସବୁବେଳେ ନିଶାର ଓ ନିଶା ବଟିକାର ଅପକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବ ।

କ୍ଲାସର ଯିଏ ଭଲ ଛାତ୍ର, ମନିଟର, ସ୍କାଉଟ୍ ସେମାନେ ଏ ଦିଗର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବେ, ଜଗିବେ । ଏଇ ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ପାଠରେ ବେଶ୍ ଦୁର୍ବଳ ଥାଆନ୍ତି । ଯେଉଁ ପିଲମାନେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଯେପରି ସମସ୍ତେ ଜାଣିବେ, ସେଥିପାଇଁ ପୁରସ୍କୃତ କରାହେବା ଦରକାର ।

ଗୋଟିଏ କ୍ଲବ କରି ସବୁ ପିଲମାନେ ଯେପରି ଏକାଠି କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବେ । ପିଲମାନେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଚାହାନ୍ତି ଜଣେ ଯୁବକ ପରି ବ୍ୟବହାର ଦେଖେଇ ନିଜକୁ ଯୁବକର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ସାଲିସ କରିବା ପାଇଁ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ ଯେ ଧନୀଘରର ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କଠାରୁ ବୟସରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ପିଲା ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସଂସର୍ଗରେ ଆସି କାର ଚଳାନ୍ତି ଓ ବେଶ୍ ଡେରି ରାତିରେ ଘରକୁ ଫେରନ୍ତି । ଘରେ ତାଙ୍କର ବାପା ପ୍ରଭୃତି ଯଦି ମଦ ପିଉଥାନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରି ବେଶ୍ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ମଦ ପିଅନ୍ତି । ହୁଏତ ଘରେ କେହି ମଦ ପିଉ ନଥାଇ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ସିନେମା, ଟିଭିରେ ଦେଖନ୍ତି ମଦ ପିଇବାର ଢଙ୍ଗ । କିମ୍ବା ଅନେକ ସମୟରେ ହୋଟେଲ ପ୍ରଭୃତିରେ ଖାଇଲାବେଳେ କେତେକଙ୍କୁ ମଦ ପିଇବାର ସରଗରମ ପରିବେଶ ନିଜେ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ହୁଏତ ଭାବି ପାରନ୍ତି ଯେ ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବାକୁ ହେଲେ ବା ଯୌବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ହେଲେ ମଦ ପିଇବା

ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ନିଶା ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଆଉ ଯେଉଁ ପିଲମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ନିଶା ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞ ସେମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ଯେଉଁମାନେ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ କଲେଣି ସେମାନେ ଏମାନଙ୍କୁ ଚିଡ଼ାନ୍ତି । ଏପରିକି ଏ ପିଲମାନଙ୍କୁ ଦୁଧଖିଆ ଛୁଆ, କୋଳଛୁଆ, ମାଉ ଗେହ୍ଲା ପୁଅ ଇତ୍ୟାଦି କହି ଟାହି ଟାପରା କରନ୍ତି । ଯେଉଁ କଥା ଗୁଡ଼ାକ କ ସେମାନଙ୍କ କୈଶୋର ଉପରେ ଚଟକଣା ପକାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ଯୌବନ କଣ ଯୁବକ ଅବସ୍ଥା କଣ ବା ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନାଗରିକ ହେବାକୁ ହେଲେ କ ପ୍ରକାର କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରେଇବା ଦରକାର ।

୧) ସେଇ ପିଲମାନେ ଯେପରି ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜେ ତୁଲେଇବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର କହିବେ । ନିଜର ଜିନିଷପତ୍ର, ଲୁଗାପଟା, ବହିପତ୍ର ସବୁ ସଜାଡ଼ି ରଖିବେ । ଏପରିକି ଅନେକ ପିଲା ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ନିଜେ ପାଣି ଗ୍ଲାସଟିଏ ବି ଗଡ଼େଇ ପିଇ ପାରନ୍ତିନ । ସବୁବେଳେ ପାଣି ପାଇଁ ଅନ୍ୟର ହାତକୁ ଚାହିଁ ରହିଥିବେ । ଏପରିକି ଖାଇବା ଅଇଁଠା ଏଠି ସେଠି ପକେଇବାକୁ ପଛେଇ ବେନ । ସେମାନେ ଯେପରି ନିଜ କାମ ନିଜେ କରନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବେ ।

୨) ନିଜର, ନିଜ ପରିବାରର, ସ୍କୁଲର, କଲେଜର ସର୍ବୋପରି ନିଜ ସମାଜର ସମ୍ମାନ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ସଚେତନ ରହିବେ ।

୩) ଛାତ୍ର ହିସାବରେ ପାଠରେ, ଅନେକ ସାମାଜିକ ଚଳଣୀରେ ସମାଜ ସେବାରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

୪) ଯଦି କୌଣସି ଲୋକ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିପଦରେ ପଡ଼ିଛି ସେଥିରେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।



ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନର କୁପ୍ରଭାବ

ମଣିଷ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ମଦ ଖାଏ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇଲା ପରେ ମଣିଷକୁ ମଦ ଖାଇ ପକାଏ । ଏ କଥାଟି ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ । ଜଣେ ଯଦି ଖୁବ୍ ବେଶୀ ମଦ ଖାଇଲା ସେ ମଦ ପାକସ୍ଥଳୀ, ଖାଦ୍ୟନଳୀରୁ ସିଧା ସଳଖ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ମିଶେ । ସାରା ଶରୀରରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପାନ କଲେ ପାକସ୍ଥଳୀ, ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଉପରେ ତାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ମଣିଷଟିକୁ ଅକାମୀ କରି ପକାଏ । ପ୍ରଥମେ ତାର ଛାତି ଜଳା ପୋଡ଼ା ହୁଏ । ଖିଷଣ ବଢେ । ବାନ୍ତି, ବାନ୍ତି ଲାଗେ । ପାଟି, ତଣ୍ଟି, ଗଳା, ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଜଳିପୋଡ଼ି ଗଲା ପରି ଲାଗେ । ରକ୍ତ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ । ଯେତେବେଳେ ଏଇ ଅବସ୍ଥା ଆସେ ଘରର ଲୋକେ ବ୍ୟସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ମା କହେ ମୋ ପୁଅ କାହିଁକି ଆଗ ପରି ଖାଇ ପାରୁନି । ଓଜନ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କମିଯାଏ କିମ୍ବା ଓଜନ ବଢ଼େ । ଅନେକ ସମୟରେ ସକାଳେ ବାନ୍ତିରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ । ଏତିକି ବେଳେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ପେଟରେ ଘା ହେଲାକି ? କର୍କଟ ବେମାରି ହେଲାକି ?

ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସମସ୍ତ ସ୍ନାୟୁ ଅଚଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଲୋକଟିର ଗୋଡ଼ ହାତ ବଧିର ଜଣାପଡ଼େ । ଗୋଡ଼, ହାତ ଝୁଞ୍ଝ ପୋଡ଼ିଲା ପରି ଲାଗେ । ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ତାର ସ୍ଥିରତା କେଉଁଥିରେ ରହେନି । କିଛି ମନେରଖି ପାରେନି । ହାତରେ ଗୁବମୁଠା ଧରି ହୁନଆ ଅଣ୍ଡାକି ହୁଏ । ଏପରିକି ଚଷମା ପିନ୍ଧି ମଧ୍ୟ ମୋ ଚଷମା କୁଆଡ଼େ ଗଲା, ପିଲା ଭାଙ୍ଗି ଦେଲେ ବୋଲି ସ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ବିରକ୍ତ ହୁଏ । ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ

ଇରେ । କିଛି କାମ କରିବାକୁ ତାର ବଳ ପାଏନ । ମନ ଚଳ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇ ଉଠେ । ଗୋଡ଼ ମାଂସ ବେଶୀ ଦରଜ ହୁଏ । ଚାଲିବା ଅଖାଡୁଆ ହୁଏ । କଥା ଭଲରେ କହି ପାରେନ । ପାଟି ଖନ ବାଜେ । ଗୋଟିଏ କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର ଓଲଟାଉଥାଏ । ସବୁବେଳେ ତଣ୍ଟି ଶୁଖିଲା ପରି ଲାଗେ ।

ନିଜେ ଜ ଯାହା ଅନୁଭବ କରେ, ତା ବ୍ୟକ୍ତିତ ଦେଖିଲା ମାତ୍ରେ ତା ଢଙ୍ଗ, ଢାଙ୍ଗ ଯେ କେହି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ଭାବିବ । ଗୋଡ଼ ପାଦ ଫୁଲିଯାଏ । ଚାଲିଟା ଖୁବ୍ ଅଖାଡୁଆ ଦିଶେ । ଠିକ୍‌ରେ ଗୋଡ଼ ପକେଇ ପାରେନ । ଭାରସାମ୍ୟ ହରେଇ ବସେ । ଆଖିଡୋଳା ଡମା ଡମା କରି ଚାହେଁ । ଚାଲିବା ଓ କଥା କହିବା ଏକେବାରେ ଅବାଗିଆ ଦିଶେ । ମନକୁ ମନ ଏଣୁ ତେଣୁ ବକି ଚାଲେ । ଅଶ୍ଳୀଳ ଭାଷା ସର୍ବସାଧାରଣରେ କହିବା ପାଇଁ ପଛାଏ ନାହିଁ । ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ନଥିବା କଥା, ନ ଘଟିବା କଥା ସବୁ ତା ମନ ଭିତରେ ଖେଳୁଥାଏ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ତାର ସମସ୍ତ ସ୍ନାୟୁ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ଖାଇବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଅନଗ୍ରହ—ଭୋକ ହୁଏନି । ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗେ । ପେଟ ଖୁବ୍ ବଢେ । ସମୟ ସମୟରେ ରକ୍ତ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଛାତି ବଥା ହୁଏ ଟିକଏ ଚାଲିଲେ ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହୁଏ । ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗେ । ଖରଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଚାଲେ । ବେଳେ ବେଳେ ଦମ୍ ଛୁଟି ଗଲା ପରି ଲାଗେ । ଖୁବ୍ ଶୋଷ ଲାଗେ । କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ । ବାରମ୍ବାର ପରିଶ୍ରା ଲାଗେ । ଓଜନ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମିବାରେ ଲାଗେ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌ର କର୍କଟ ବେମାରି ହୋଇଥାଏ । ଚମ ଧଡ଼ ଧଡ଼ ଶୁଖିଲା ଦିଶେ । ଦେହ, ହାତ ଖୁବ୍ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ । ଠାଏ ଠାଏ ଘାଦୁ ପରି ଚେକା ଚେକା ଅଣ୍ଟା, ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧି, କାଖ, ବେକରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଖାଦ୍ୟ-ସାରର ଅଭାବ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ଧାରକଣା, ପାଉଁଶିଆ, ଆଖି ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ ବି ର ଅଭାବ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । ପାଦ ଜଳା, ପୋଡ଼ା ହୋଇ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ଲାଗେ । ଟିକିଏ ଚାଲିଲେ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ହାତ ଗୋଡ ଥରେ । ଏପରିକି ପାଣି ଗିଲାସଟିଏ ମୁହଁ ପାଖକୁ ନେବାକୁ ତାକୁ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ କହି ବାରିପାରେ । ଯେ କୌଣସି ବେମାରି ତାକୁ ଶୀଘ୍ର ଆକ୍ରମଣ କରେ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଦେହରେ ଘା ହେଲେ ସହଜରେ ଶୁଖେନି । ବାରମ୍ବାର ଦୁର୍ଘଟଣା ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗେ । ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଶେଷରେ ଯକୃତ ପୁରାପୁରି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ପେଟରେ ପାଣି ଜମେ । ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରେ ।



କିଶୋର, କିଶୋରୀଙ୍କୁ ନିଶା ବଟିକାରୁ କିପରି ନିବୃତ୍ତ କରିବେ ?

ଆଜିକାଲି କେବଳ ସହରରେ ନୁହେଁ, ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ନିଶା ବଟିକା ଖାଇବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଫେସନ ହେଲାଣି । ଅବସ୍ଥା ଗୋଟିଏ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଲାଣି ଯେ ମା, ବାପା ବନ୍ଧୁ, ବାନ୍ଧବ ଏଇ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ । ସେମାନେ କେବଳ ପରିବାରର ସମସ୍ୟା ନୁହନ୍ତି, ସମାଜର ସମସ୍ୟା କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନି । ତେବେ ଆମେ ଯେଉଁମାନେ ସମାଜର ଉପରେ ଅଛେ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଉପରେ କିଛି ଅଂଶରେ ସମାଜ ନିର୍ଭର କରେ ସେମାନେ ଏଇ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁଧାରିବା ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ପିଲାଟି ଯେ ନିଶା ଖାଉଛି ଖାଉ, ଅବାଟରେ ଗଲାଣି, ଆଉ ସଜାଡ଼ି ହେବନି ଏ ଧାରଣା ପୁରା ପୁରି ଭୁଲ । ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଯେପରି ପ୍ରଭାବିତ ହେବେନି ସେ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଆମେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

୧) ସବୁବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଘର କାମରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଉତ୍ସାହିତ କରିବ । ପିଲାକୁ ଜଣେଇ ଦେବ ଯେ ଘର କାମରେ ପିଲାଟିର ବିଶେଷ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ପିଲା ଯଦି ଏ କାମ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦିଏ ତେବେ ଘରର କାମଟି ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବ । ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ସମୟ ପାଇବ, ଧରନ୍ତୁ ଛୁଟି ଦିନରେ ସେ ଏଣେ ତେଣେ ନ ବୁଲି ସମୟ ନଷ୍ଟ ନକରି ଘର ପ୍ରଭୃତି ଝଡ଼ା,ଝଡ଼ି ବିଶେଷରେ ଷ୍ଟୋର ଘର ପ୍ରଭୃତି ସଫା କରି ପାରିବ ।

୨) ଆମର ଘରଖଣ୍ଡ ସଂସ୍କୃତରେ ପର୍ବ, ପର୍ବାଣୀ ଲାଗି ରହିଛି । କଥାରେ କହନ୍ତି ବାର ମାସରେ ତେର ପର୍ବ । ପୂଜେଇପର୍ବରେ, ଜନ୍ମ ଦିନରେ, ଘରର ଭଲ ମନ୍ଦରେ ପୁଅପୁଅ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବ । ହୁଏତ ସଜା, ସଜ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ତାର କିଛି ଅବଦାନ ରହିବ ।

୩) ଘରର ଗାଡ଼ି, ସ୍କୁଟର, ତା ସାଇକେଲ ପୋଛି ପୋଛି ସଫା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

୪) ଘରର ପରଦା ଯେତେବେଳେ ବଦଳା ହେବ ସେତେ-ବେଳେ ତାକୁ ଏଇ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବ ।

୫) କୁଣ୍ଡରେ ଲାଗିଥିବା ଗଛରେ ପାଣି ଦେବ, ଗଛର ଯତ୍ନ ନେବ ।

୬) ଗ୍ରେଟ କାଟିଆ ସଉଦା, ମାର୍କେଟରୁ ପନିପରିବା ପ୍ରଭୃତି ଆଣିବାକୁ ଦେବ ।

ସେ ଯଦି ଏ କାମ କରେ ତେବେ ଆମେ ତା କାମର ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଏବଂ ଆମେ ଯେ ତା କାମରେ ଖୁସି ତାକୁ ସେଇଟା ଜଣେଇ ଦେବ ।

୭) ଆମର ହୁଏତ ହାତରେ ଖୁବ୍ କମ ସମୟ ଥିବ । କାମରେ କାମରେ କେମିତି ଦିନ ଯାଏ ଆମେ ଜାଣି ପାରୁନେ ତଥାପି କିଛି ସମୟ ପିଲଙ୍କ ସହିତ କଟେଇବା ଦରକାର । ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ଆମର ସ୍ପୃହା ବା ଆଦର ଜଣେଇବା । ପିଲାଟି ଯେତେବେଳେ ତା ସ୍କୁଲ ଗପ ଆମ ସହିତ ଗପିବ ସେତେବେଳେ ମନ ଦେଇ ଶୁଣି ସେଥିରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର । ଧରନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲମାନେ ସ୍କୁଲରେ କିପରି ଗୀତ ଗାଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ଭଜନ ହେଲେ, ଖେଳରେ, ପଢ଼ାରେ, ଡିବେଟ୍‌ରେ କପରି

ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କଲେ, ସ୍କୁଲ ବଗିଚ୍ଛ ସଫା କରି ଗଛରେ ପାଣି ଦେବା କାମରେ ଲାଗିଲେ ଏମିତକି କୌଣସି ବସ୍ତି ସଫା, ରାସ୍ତା ସଫା ପ୍ରଭୃତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ସେ ସବୁ ମନ ଦେଇ ପୁଣି ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ଘରେ ପିଲାଟି ଯଦି ତା ରୁମ ସଫା, ସୁରୁଖୁରା ରଖିଛି ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବେ । ତା କାମର ତାରିଫ କରିବେ । ସେ ଯଦି ଦିନକୁ ଦିନ ସୁନାମ କରୁଛି ଖୁସୀ ହୋଇ ତାର ପ୍ରଶଂସା କର । ପିଲାଟି ଯେଉଁ ପଢ଼ାରେ ଭଲ କରି ପାରୁନି ସେ ଯେପରି ହତୋତ୍ସାହ ନ ହୋଇ ସେ ବିଷୟଟି ପଢ଼େ ନଜର ଦେବେ । ସେ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବାର ଦେଖିଲେ ତାର ପ୍ରଶଂସା କରିବେ । ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲା କହିବା କଥାକୁ ଆମେ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନେ, ସେ ସ୍କୁଲ ବା କଲେଜ ବିଷୟ ଗପୁ-ଥିଲା ବେଳେ ଆମେ ନ ଶୁଣି ସେଠାରୁ ଉଠିଯାଉ ବା ଖବର କାଗଜ ଖଣ୍ଡେ ଧରି ବସୁ । ଆମେ ଯେପରି ନକରି ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଶୁଣିଲେ ପିଲା ଆଖିର ଆବଭାବରୁ ବୁଝି ପାରିବା ପିଲାଟି କେତେ ଖୁସୀ । ପିଲା କହିଲାବେଳେ ତାକୁ ସମାଲୋଚନା କରିବନି କିମ୍ବା ନିଜର ମତାମତ ଦେବନି । ପିଲାକୁ ସବୁବେଳେ କଥାରେ ଓ କାମରେ ଜଣେଇ ଦେବେ ଯେ ତାର ଯେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ତା ମା, ବାପା କିମ୍ବା ଗୁରୁଜନମାନେ ଅଛନ୍ତି ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେ ପିଲାର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆମେ ସୁସମ୍ପର୍କ ରଖିଲେ ସେସାନେ ଖୁସୀ ରହନ୍ତି । ଆମେ ଯଦି ତାଙ୍କର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଖରାପ କହୁ ବା ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଖରାପ ମତାମତ ଦେଉ ତେବେ ସେମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ଏ ବିଷୟରେ ଆମେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଦରକାର ।

ଯଦି ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ଆମେ ଆମର ଆଦର୍ଶ ନ ରଖୁ ତେବେ ପିଲାଟି ଆମକୁ ହେୟଜ୍ଞାନ କରିବ । ଆମେ ଯଦି ଚାହୁଁ ଆମ ପିଲାଟି ସଚ୍ଚୋଟ ହେଉ, ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ ହେଉ, ସ୍ନେହୀ ହେଉ ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଆମେ ଆମର ଆଦର୍ଶ ଠିକ୍ ରଖିବା ଦରକାର । ଯଦି ମା,

ବାଧା, ନିଶାଶକ୍ତି, ମଦ୍ୟପ, ଗଞ୍ଜୋଡ଼ି ବା ଭାଙ୍ଗ ଆ ତେବେ ପିଲାଟି ନିଶା ବଟିକାର ଆଶ୍ରୟ ନେବ ବା ଯେ କୌଣସି ନିଶାର କବଳରେ ପଡ଼ିବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ବିଶେଷରେ ନିଶାବଟିକା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବା ଆଗରୁ ଆମର ଏ ବିଷୟରେ ଠିକ୍ ଧାରଣା ଥିବା ଦରକାର । ମନେକର ତୁମେ କହିବ 'ଆଇସକ୍ରିମ ଖାଇବୁନି, ଆଜକାଲି ସେଥିରେ ନିଦ ବଟିକା ମିଳୁଛି । କମ୍ପା ଦୋକାଣୀ ଆଇସକ୍ରିମ୍‌ରେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ମିଶେଇ ଥାଇପାରେ । ତୋ ସାଙ୍ଗମାନେ ଚକୋଲେଟ୍ ବା ଲଜେନସ୍ ଦେଲେ ଖାଇବୁନି । ତା ଦେହରେ ଆଜକାଲି ନିଶା ଜିନିଷ ମିଶେଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ତୁ ଖାଇଲେ ପାଗଳ ହେଇଯିବୁ ।

ହୁଏତ ପିଲାଟି ଜାଣିବ ଏ କଥା ବାପା ତାକୁ ଠକେଇବାକୁ କହୁଛନ୍ତି । ସେ ତେଣୁ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିଛ କହିବାକୁ ପଛେଇବନାହିଁ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ପିଲାମାନେ ଘରର ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ନ ହେଲେ, ଘରର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ନ ଥିଲେ ନିଶା ବଟିକା ଖାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ମା, ବାପା ପିଲା ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ରଖିବା କଥା । ଯଦି ଘର ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି, ମା, ବାପାଙ୍କର ସ୍ନେହ ଅଛି, ତେବେ ବିପଦରେ ବା କୌଣସି ଅସୁବିଧାରେ ପିଲାମାନେ ମା, ବାପାଙ୍କର ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଲୋଡ଼ିବେ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ମା, ବାପା ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ଦରକାର ।



ପିଲାଟି ନିଶାଶକ୍ତ ବୋଲି
କିପରି ଜାଣିବେ ?

ନିଶା ଖାଇଲେ କି, କି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ଏ ବିଷୟରେ ଘରର ମା, ବାପା, ଗୁରୁଜନଙ୍କର ଧାରଣା ଥିବା ଦରକାର । ନଚେତ୍ ନିଶା ଖାଇ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଠକି ଦେଇ ପାରିବେ । ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ—ଯେଉଁ ପିଲା ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣୁଥିବ ତା ମୁହଁକୁ ଅନେଇଲେ ଆଖିଟି ଟକ୍ ଟକ୍ ଲାଲ୍ ଦିଶୁଥିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ବୋକାଙ୍କ ପରି ବା ହାଲକା ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟ ଚାହାଣୀରେ ଚାହିଁଥିବ । ଆଖିର ତଳ ପଟା ଫୁଲା, ଫୁଲା ରହିଥିବ । କଥା ପଦେ ଦି ପଦ କହିଲା ବେଳେ ଖନେଇ, ଖନେଇ କଥା କହୁଥିବ । କଥାଟା ପୁରା ଅସ୍ପଷ୍ଟ । ଚାଲିବାଟା ମଧ୍ୟ ଅସ୍ଥିର, ପାଦ ଏପଟ, ସେପଟ ପଡୁଥିବ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଖାଇବା ପରିମାଣ କମିଯିବ । ମୋଟ ଉପରେ କମ୍ ଖାଇବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ କିଛି ଧ୍ୟାନ ବା ଜ୍ଞାନ ନ ଥିବ । ସେ ତା ନିଜ ଚେହେରା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନ ଥିବ । ଖୁବ୍ ଖାମ୍‌ଖିଆଲି ମନୋଭାବ । ଦେହରେ ଅନେକ ଜାଗାରେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଫୋଡ଼ା ଦାଗ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ—

୧) ସ୍କୁଲ ବା କଲେଜରେ ବହୁଦିନ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହିବ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ସ୍କୁଲ ଯିବନି । ମଝିରୁ ଗାଏବ ହୋଇଯିବ ।

୨) ପଢ଼ାରେ ଏବଂ ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ ଫଳ କରିବ ନାହିଁ । ହୁଏତ ଫେଲ୍ ହୋଇପାରେ ।

୩) ଖୁବ୍ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା, ବଦ୍‌ରାଗୀ, କିଛି ସମୟ ଖୁସୀ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ରାଗିଯିବ ।

୪) ଲୁଗା, ପଟା ପିନ୍ଧାରେ, ସଫା, ସୁତୁରା ରହିବାରେ ଠିକଣା ନ ଥିବ ।

୫) ନିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କିପରି ଗୋଟିଏ ବାସ୍ନା ହେବ ।

୬) ମହମବତି, କଳା, ବଙ୍କା ଗୁମଚ, ସିଲ୍‌ଭର୍ ଫଏଲ୍ ତା' ରହିବା ଘରୁ, ଗାଧୁଆ ଘରୁ ବା ବାରଣ୍ଡାରେ ଥିବାର ଦେଖିପାରିବେ ।

୭) ପାଇଖାନାରେ, ଗାଧୁଆ ଘରେ ବେଶୀ ସମୟ କଟେଇବ ।

୮) ଘରୁ ଗ୍ଲେଟ, ବଡ଼ ଜିନିଷ ହଜିବାର ବଢ଼ିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯିବ ।

ଯଦି ପିଲାର ଏପରି କିଛି ସନ୍ଦେହଜନକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ତେବେ ପିଲା ଉପରେ ନଜର ରଖିବେ । ସେ ଠିକ୍‌ରେ ସ୍କୁଲ, କଲେଜ ଯାଉଛି କି ନାହିଁ ? ମାସରେ କେତେଦିନ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହୁଛି ? କେଉଁ, କେଉଁ ଦିନ ସ୍କୁଲ ଅଧାରୁ ପଳଉଛି ଏ ବିଷୟ ସ୍କୁଲର ମାଷ୍ଟ୍ରଙ୍କଠାରୁ ବୁଝି ନେବେ ? ତାର ସାଙ୍ଗ, ସାଥୀ, ସ୍କୁଲର ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ତାର ସ୍ୱଭାବ ବିଷୟରେ, ଟଙ୍କା, ପଇସା ଧାର, ଉଧାର କରୁଛି କି ନାହିଁ ? କେଉଁ ଦୋକାନରୁ ବାକିଆ କରି ଗୁ, ଜଳଖିଆ ଖାଇଛି କି ନାହିଁ ବୁଝି-ନେବେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଏ ଧରଣର ପିଲା ଖୁବ୍ ମିନୁଆ ଓ କଦ୍-ଖୋରିଆ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ବାପା, ମା ଜାଣିଲେ ତାଙ୍କର ପିଲାଟି ନିଶାଶକ୍ତ, ତେବେ ସେମାନେ କଣ କରିବେ ? ନିଶାଶକ୍ତ ଜାଣିତ ପିଲାଟିକୁ ସେମିତି ଛାଡ଼ ଦେବେକି ? ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେତେବେଳେ ବାହାରୁ ଶୁଣି ବା ଘରେ ପିଲାର ଆଚରଣରୁ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ଯେ ପିଲାଟି ନିଶାଶକ୍ତ, ସେତେବେଳେ ମା, ବାପା ଭାଙ୍ଗି

ପଡ଼ିନ୍ତି । ସବୁବେଳେ ମୁଣ୍ଡରେ ବା ଗାଲରେ ହାତଦେଇ ବସିବେ । ଜୀବନ ପ୍ରତି, ପରିବାର ପ୍ରତି ବୀତସ୍ପୃହ ହୋଇଯିବେ । ରନ୍ଧା, ବଢ଼ା, ଖିଆ, ପିଆ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବେନି । ସବୁବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବେ, ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଭିତରେ ଦିନ କାଟିବେ । ପିଲାଟିକୁ ଗାଳି ଦେବେ, ମାରିବେ । ଏପରିକି ପିଲାକୁ ଘରୁ ତଡ଼ିଦେବାର ଧମକ ଦେବେ । କିନ୍ତୁ ଏଇଟା କଣ ପିଲାଟିକୁ ଠିକ୍ ବାଟକୁ ଆଣି ପାରିବ ? ବରଂ ସେ ଆହୁରି ନିମ୍ନଗାମୀ ହେବ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଟି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିପାରେ ।

ପିଲାଟି ଉପରେ ନ ରାଗି ତାକୁମିଠା କଥା କହିବେ । ପିଲାର ଅସୁବିଧା ବୁଝିବେ । ମା, ବାପା ପରିବାର ଯେ ଶୁଭାକାଙ୍କ୍ଷୀ ଏ ବିଷୟ ଚେତେଇଦେବେ । ପିଲାଟିକୁ ତା ପାଠ ପଢ଼ିବା ବିଷୟରେ ଚେତେଇ ଦେବେ । ପିଲାକୁ ବୁଝେଇ କହିବେ, ତୁ ଭଲ ପଢ଼ୁନୁ ତୋ ଦେହ ପାଇଁ । ତୋ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା । ଯଦି ଚିକିତ୍ସା ନ ହୁଏ ତେବେ ତୋ ରୋଗ ବଢ଼ି ଚାଲିବ ।

ବାପା ଓ ମା ସବୁବେଳେ ମିଠା କଥା କହିବେ । ତା ପ୍ରତି ବ୍ୟବହାର ଯେପରି ରୁକ୍ଷ ନ ହୁଏ ନଜର ଦେବେ । ଅନେକ ସମୟରେ ବାପା, ମା ବିରକ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । କହନ୍ତି ତୁ କେଉଁଠି କୁଳାଙ୍ଗାର ଥିଲୁ ଆମକୁ ଜଳେଇ, ପୋଡ଼େଇ ମାରିଲୁଣି । ମନ୍ଦ କପାଳ ପାଇଁ ତୋ ପରି ପୋଡ଼ାମୁହାଁ ପୁଅଙ୍କର ଜନ୍ମ । ଟିକିଏ ଶାନ୍ତିରେ ବଞ୍ଚି ରହିବାକୁ ଦେ । ଏ କଥାଗୁଡ଼ା ତା ମନର ସମସ୍ତ ବଳ ଭାଙ୍ଗି ଦେବ । ସେ ହୁଏତ ଆଉ ଅଧିକା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବାପା, ମାଆ ବିରକ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏ ବୟସରେ ଆମେ ଏତେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହି ପାରିବୁନି । ହୁଏତ ଆମ ସାଙ୍ଗର ଲୋକେ କେଉଁଠି ଶାନ୍ତିରେ ଅଛନ୍ତି । ଭାଇ ହେଉଛି ମନା କରୁଥିଲେ ତତେ ହଷ୍ଟେଲରେ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଶୁଣିଲିନି ସେମାନଙ୍କ କଥା, ଏବେ ଏ ଦଶା ଭୋଗୁଛୁ । ସବୁ ଆମର ମନ୍ଦଭାଗ୍ୟ । ଏ ଧରଣ ଦୋଷ ବା ଭାଗ୍ୟ ଦୋଷ ପିଲାର ସ୍ୱଭାବ ଠିକ୍ କରିବନି । ବରଂ କ୍ଷତି କରିବ । ପିଲାର ଦୁର୍ଗୁଣଗୁଡ଼ା ତା ସାମନାରେ ବାରମ୍ବାର କହିଲେ ସେ ଆଘାତ ପାଇବ ।



ନିଶାର କବଳରେ ସମାଜ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଦେଖିଲେଣି ଯେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନିଶା ଆମ ସମାଜକୁ ଗ୍ରାସ କରିବାକୁ ବସିଲାଣି । ହୁଏତ ଏଇ ନିଶା ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ସଉକରୁ । ପିଲାର ଜନ୍ମଦିନରେ ହେବ ବନ୍ଧୁ ମିଳନ । ପିଲାଟିର ଜନ୍ମ ଦିନରେ ତା ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍‌ଥିବ କିନ୍ତୁ ବାପା ଓ ମାଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ବେଶୀ ଆସିଥିବେ । କଲେଜ ପଢ଼ୁଆ ଭାଇର ବନ୍ଧୁ ବେଶୀ ଆସିବେ । ଯେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କ ବାପଘରକୁ କିମ୍ବା ଭାଇ, ଭଉଣୀଙ୍କ ଘରକୁ ବା ଦୂରର ତୀର୍ଥକୁ ଯାତ୍ରାକୁ ଯାଇଛି ସେତେବେଳେ ଭଦ୍ରଲୋକ ରହିବେ ବନ୍ଧୁ ମିଳନ । କେବଳ ରହିବେନି ବେଶ୍ ଜାକଜମକରେ ବନ୍ଧୁ ମିଳନର ଆୟୋଜନ କରିଥିବେ । ମନଖୁସିରେ ବିରିଦିଆ ପାନୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଥିବ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିବେ ସ୍ତ୍ରୀ ନାହାନ୍ତି ଏକୁଟିଆ ଲାଗୁଛି-ଦୁଃଖ ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ, ନିର୍ଜନତା ଭୁଲିବା ପାଇଁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ମନକୁ ହାଲକା କରିବା ପାଇଁ ଏ ଆୟୋଜନ କରିଛି । ଶୁଣିଲେ ଦୁଃଖ ଲାଗିବ, ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିବ ମଦ ପୁଣି ସ୍ତ୍ରୀ, ବନ୍ଧୁ, ଦୁଃଖ ସବୁ ଲାଘବ କରିବ ? କି ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ।

ମଦ ବହୁ ପ୍ରକାରର—ନିଜର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାହିଁ ଲୋକମାନେ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ନିଶାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ବିଅର, ଟେଡ଼ି, ଓ୍ୱାଇନ୍, ହ୍ୱିସ୍କି, ବ୍ରାଣ୍ଡି, ରମ୍ ଆରାକ୍, ଧାରୁ, ଏଥିରେ ଇଥାଇଲ୍ ଆଲକୋହଲ ଅଛି । ମଦରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖାଲି କାଲୋରି ରହିଛି । ଏଥିରେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟସାର ବା ଖଣିଜ ଲବଣ ନାହିଁ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ଉତ୍ତେଜକ । କିନ୍ତୁ

ଏଇଟା ଯୁବପୁର ଭ୍ରମଧାରଣା । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଏହା ମଣିଷମାନଙ୍କୁ ପୁରା ମାରିଦିଏ । ମଣିଷ ଆଉ ନିଜ ଅଧିନରେ ବା ଆୟତ୍ତରେ ରହେନି । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ, ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ସବୁ ଅଥର୍ବ କରିଦିଏ । ଶେଷରେ ଲୋକଟି ମଦ ଉପରେ ପୁରା ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଯାଏ । ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା ଫଳରେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ । ଏବଂ ସେମାନେ ଏଇ ସମସ୍ୟା ଭିତରେ ରହନ୍ତି ।

୧) ଯଦି ଲୋକଟି ମଦକୁ ପାଣି ପିଇଲା ପରି ପିଏ ତେବେ ଏହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ରକ୍ତ ସହିତ ମିଶିଯାଏ ।

୨) ଅନେକ ସମୟରେ ମଦରେ ପାଣି ନ ମିଶେଇ ସୋଡ଼ା ମିଶେଇ ପିଇଥାଆନ୍ତି ।

୩) ଖାଲି ପେଟରେ କିଛି ନ ଖାଇ ମଦ ପିଇଲେ ।

ପାକସ୍ଥଳୀର କାନ୍ଥ ଦେଇ ଶୀଘ୍ର ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପରି ମଦ ହଜମ ହେବା ଦରକାର କରେନି । ଥରେ ରକ୍ତରେ ମିଶିଗଲା ପରେ ସାରା ଶରୀରରେ ମଦର ପ୍ରଭାବ, କ୍ରମଶଃ ଜଣାପଡ଼େ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ମଧ୍ୟ ଛୁଇଁଥାଏ । ଏପରିକି ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ଯାଇ ହୃଦୟ, ଯକୃତ, ପିତ୍ତ, ଥଳୀ ପ୍ରଭୃତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଯେତେବେଳେ ଯକୃତରେ ପହଞ୍ଚେ ସେତେବେଳେ କାରବନ୍ ଡାଓକ୍ସାଇଡ଼ ପାଣି ଓ ଖାଲି ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଅକ୍ସିଡ଼େସନ୍ କହନ୍ତି । ଆଉ କିଛି ପରିମାଣର ମଦ ନିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦେଇ ବାହାରେ । ଆଉ କିଛି ପରିସ୍ରା, ଝାଳ ପ୍ରଭୃତି ଦେଇ ଯାଏ । ଲୋକଟି ସବୁବେଳେ ଢୁଳେଇଲା ପରି ରହେ । ବେଶ୍ ମାତା ଜଣା ପଡ଼େ । ଯେତେବେଳେ ପରିମାଣଠାରୁ ଅଧିକା ପିଇଥିଲେ ତାର ପ୍ରଭାବ ବହୁ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ଯଦି ଜଣେ ରାତିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇଛି ତେବେ ତା ପରଦିନ ସକାଳେ ମଧ୍ୟ ଲୋକଟି ଢୁଳେଇଲା ପରି ରହେ । ଭୁଲିବା ତା ପକ୍ଷେ କଷ୍ଟକର

ହୁଏ । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଢ଼ୁଲେଇବା ଅବସ୍ଥା କଳା କଫି, କଡ଼ା ଚା ପିଇଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କମିଯାଏ । ଆଉ କେତେକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଭଲ ବହଳିଆ ସର୍ବତ ଗ୍ଲାସେ ପିଇଲେ, ଘୋଳ ଦହି ପିଇଲେ, କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା ଓ ଗୁଆ ଘିଅ ଫେଣ୍ଟି ଖାଇଲେ କମିଯାଏ । ଆଉ କେତେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ମୁଣ୍ଡରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଢାଳିଲେ, କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ ଘଷିଲେ କମିଯିବ । କିନ୍ତୁ ମୋଟ ଉପରେ ଏ ଗୁଡ଼ା କିଛି କାମରେ ଲାଗେନି । କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପନ୍ଥା ବି ଲୋକର କିଛି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆସେନି । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖା ଦେଇଛି ଯେ ସାଙ୍ଗ, ସାଥୀ ମେଳରେ ଏଇ ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ମଦ ପିଇଲା, ପିଇଲା ପରେ ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍ଫୁଲ୍ଲ ଅନୁଭବ କଲା,ଆରାମ ଲାଗିଲା, ବେଶ୍ ହାଲୁକା ଲାଗିଲା । ତା ପରେ ସେ ଗ୍ଲାସପରେ ଗ୍ଲାସ ପିଇଲା । ଏଇ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭୂତିକୁ ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ । ଟେବୁଲ ଉପରେ ଗ୍ଲାସ ରଖି ବୋତଲ ଖାଲି କରିବାର ଦୃଶ୍ୟ ବେଶୀ ସମୟ ରହେନି । କିଛି ସମୟ ପରେ ଲୋକଟି ମ୍ରିୟମାଣ ହୋଇଯିବ । ହାତ, ଗୋଡ଼ ଥରିବ । ନିଜର ଭାରସାମ୍ୟ ହରେଇ ବସିବ । ଲୋକଟି କିନ୍ତୁ ମନେ ମନେ ଭାବୁଥିବ ଯେ ସେ ଖୁବ୍ ଫୁର୍ତ୍ତି ଅଛି ଏବଂ ସଚେତନ ଅଛି । କିନ୍ତୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ବେଶ୍ ପାଟିତୁଣ୍ଡ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ । ତାର ସବୁ ପ୍ରକାର ଜିଦ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ । ବରୂର ଶକ୍ତି ପୁରାପୁରି ଖୋଲିଯିବ । ଏପରିକି ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ବିଶେଷରେ ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲାଙ୍କୁ କିମ୍ବା ବାପା, ମାଙ୍କୁ ମାରି ଧରି କରିବ । ଅଶ୍ଳୀଳ ଭାଷାରେ ଗାଳି ଗୁଲଜ କରିବ । ପାଟି ଖନ ବାଜିଯିବ । ଆଖିକୁ ଭଲ ଦିଶିବନି । ସବୁ ଜାଲ୍ ଜାଲିଆ ଦିଶିବ । ଗୋଡ଼ ହାତ ଏଠି ସେଠି ପଡ଼ିବ । ତା ପରେ ଟେବୁଲ୍, ଚଉକି, ଗ୍ଲାସ, ଥାଳି ଯାହା ତା ସାମନାରେ ପଡ଼ିଲା ଫୋପାଡ଼ି, ଫିଙ୍ଗା କରିବ । ସେ ଯାହା ଯାହା କରେ ବା କହେ ସେ ବିଷୟରେ ସେ ସଚେତନ ନ ଥାଏ । ଶେଷରେ ଲୁଗା, ପଟା ପିନ୍ଧିବାରେ ତା ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଖିଆଲ ନ ଥାଏ । ତାର ଜ୍ଞାନ ନ ଥିଲା ପରି ଶୋଇ ରହେ । ସହଜରେ ତା ନିଦ ଭାଙ୍ଗେନି ।

ଏ ସବୁ ଶୁଣିଲେ, ଦେଖିଲେ ସ୍ୱତଃ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଏ ଦୁରବସ୍ଥା ହେବା କଥା ଉଣା ଅଧିକେ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଲୋକଟି କାହିଁକି

ପିଏ ? ହୁଏତ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଏପରି କରିଥାଆନ୍ତି ।
ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମଦ ପିଇ ପ୍ରଥମେ ଲୋକଟି ହାଲୁକା ବା ଚିନ୍ତା ଶୂନ୍ୟ
ଅନୁଭବ କରେ । ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ମନେ କରେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ
ଜଞ୍ଜାଳ ମୁକ୍ତ ଭାବେ । ଭୋକ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ । ଅଶାନ୍ତ ମନୋଭାବ
କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମନରୁ ଦୂର ହୁଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ମଦର
କେବଳ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଯାହା ଦୁଃଖ, ଅଶାନ୍ତି ଦୂର କରି ପାରିବ ।
ତେଣୁ ଦୁଃଖ ଅଶାନ୍ତିର ମହୌଷଧି ହିସାବରେ ମଦକୁ ନେଇ ଥାଆନ୍ତି ।
ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଲୋକଟି ଯେତେବେଳେ ଶାନ୍ତି ପାଏ ସେତେବେଳେ
ସେ ଏହାକୁ ମହୌଷଧି ଭାବି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପିଇବାର ପରିମାଣ
ବଢ଼ାଇ ଚାଲେ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇଲା ପରେ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ
ମଦ ପିଇବା ପରେ ଗୁଡ଼ାଏ ସମସ୍ୟା ଉଙ୍କି ମାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ତା ପରେ ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ବ୍ୟବସାୟରେ,
ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା, ପରିବାର ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା, ସାମାଜିକ
ଚଳଣୀ, ବନ୍ଧୁତା, ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ନିକଟ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ସହିତ ଗୁରୁତର
ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଆସ୍ତେ, ଆସ୍ତେ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ କରିଛଡ଼ା
ହୁଅନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସହିତ ସମସ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ତୁଟେଇ ଦିଅନ୍ତି ।

ମଦଟା ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଔଷଧ ସହିତ (କେତେକ ଟନିକ)
ମିଶି ରହିଥାଏ । ସର୍ଦ୍ଦି, ଥଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ହେଲେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ରାଣ୍ଡି ଉଷୁମ
ଦୁଧରେ ଘୋରେଇ ଟନିକ୍ ହିସାବରେ ଦିଆଯିବା, କ୍ୱଚିତ୍ କେଉଁଠି
ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଆଉ କେତେକ ସାମୟିକ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ମଦ
ପିଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶେଷରେ ଅଶାନ୍ତି, କୁଡ଼, କୁଡ଼ କିଣିଥାଉ । ଆନନ୍ଦ
ପାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତରେ ନିରାନନ୍ଦ ପାଇଥାଉ । ସାମାଜିକ ଚଳଣୀ ଭିତରେ
ଖୁବ୍ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରି ବସୁ । ଆମେ ବନ୍ଧୁ ମେଳରେ ବନ୍ଧୁତା
ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପିଇ ଶେଷରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଶତ୍ରୁ ସୃଷ୍ଟି କରୁ । ସୁନିଦ୍ରା
ପାଇଁ ପିଅନ୍ତି କିନ୍ତୁ ନିଦ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିଛଣା ଛାଡ଼ି ଏଣେ ତେଣେ
ଘୂରି ବୁଲନ୍ତି । ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ ପାଇଁ ପିଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ
କରନ୍ତି । ସାମୟିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ପିଇ ଗୁଡ଼ାଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା କିଣି

ବସ୍ତୁ । ହାଲକା ଏବଂ ଚିନ୍ତା ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ମଣିଷ ପିଇଥାଏ ଶେଷରେ ଚିନ୍ତା ଘେରରେ ବୋହଲେ । ଖୁବ୍ ସାହାସ ସଞ୍ଚୟ ପାଇଁ ପିଇ ଶେଷରେ ଭୟାକ୍ତ ହେଇ ନିଜର ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ହରେଇ ବସେ । ଆଧୁନିକ ଢଙ୍ଗରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଗୁଲ ଚଳଣ ଦେଖେଇବାକୁ ପିଇ ଶେଷରେ ପଦେ କଥା କହିବା ଶକ୍ତି ରହେନି ଗୁଡ଼ଚଳଣ ବେଢ଼ଙ୍ଗିଆ ହେଇଯାଏ । ସ୍ୱର୍ଗ ସୁଖର ସ୍ୱପ୍ନ ମଣିଷକୁ ନରକଗାମୀ କରେ । ଆମେ ମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଚାହିଁ ଶେଷରେ କ୍ରୀତଦାସ ହେଉ ଆମେ ଆମର ସମସ୍ୟା ଭୁଲିବା ପାଇଁ ପିଉ, ଶେଷରେ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ବଦଳରେ ଲକ୍ଷେ ସମସ୍ୟା ମୁଣ୍ଡେଇ ବସୁ । ଆମେ ଜୀବନ ସହିତ ସମତା ରଖିବା ପାଇ ପିଉ କିନ୍ତୁ ଶେଷରେ କେଉଁଠି ପଡ଼ୁ କହିଲେ ?

ମଦ ମନକୁ ମାରିଦିଏ । କୌଣସି ଶକ୍ତି ବା, ବଳଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଏ ନାହିଁ । ମଣିଷକୁ ନିର୍ଭରଶୀଳ କରି ପକାଏ । ଆଉ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ସହିତ ମଦ ପିଇଲେ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।



ନିଶା ବଟିକା

ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ମିଶ୍ରଣରେ ମଣିଷ ତା ବୁଦ୍ଧି ବଳରେ ନିଶା ବଟିକା ତିଆରି କରିଛି । ପ୍ରକୃତି କୋଳରୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପଦାର୍ଥ ମିଳିଛି ଯାହାକୁ ଏକତ୍ର କରି ନିଶା ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ନିଶା ବଟିକାଟି ଯଦି ଜଣେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଲୋକଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼େ । ମାନସିକ ଦୁରବସ୍ଥା ବଢ଼ି ଚାଲେ । ପରସ୍ପର ବନ୍ଧୁଭାବ ତିକ୍ତ ହୁଏ । ସାମାଜିକ ବନ୍ଧୁତା କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହୁଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ପିଲାଟି ନିଶା ବଟିକା ଖାଏ ସେ ତାର ଅନ୍ୟ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ହୁଏତ ଜୋର, ଜବରଦସ୍ତ କରି ବଟିକାଟି ଖୁଆଇବ । କହିପାରେ ଏଇଟା ଖାଇଲେ ତତେ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗିବ । ଖାଇ କରି ଦେଖନା ଭାଇ ଏମିତି ୨।୩ ଥର ଖାଇଲା ପରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯିବ ନ ଖାଇଲେ ଅଶାନ୍ତ ଲାଗିବ । ସେତେବେଳେ ପିଲାଟି ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଖଟେଇ ନେବା ଦରକାର । କଣ ବା ଦରକାର ଖାଇ କିପରି ଲାଗୁଛି ଦେଖି ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ବରଂ ନାହିଁ କରି ସେ ଯାଗା ଛାଡ଼ି ଯିବା ଦରକାର । ହୁଏତ ଅନେକ ସମୟରେ ଥଟ୍ଟାରେ ବା ଧାଜଲମୀରେ ଆମେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ନେଇ ଥାଉ ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା ମୂଳକ ଭାବରେ ପାଟିରେ ଦେଇ ଚାଖୁ । କିନ୍ତୁ ନିଶା ବଟିକା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି କରିବା ଅନୁଚିତ । ଦୂରକୁ ଯାଇ ନାହିଁ ଶବ୍ଦଟି ହେଲା ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ରେୟ । ଏଇ ଧରଣର ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶ କ୍ଷତ ଗ୍ରସ୍ତ ହେବ । ଆମେ ଏଇ କଥା ରେଡିଓ, ଟିଭି ଏବଂ ଖବରକାଗଜରୁ ପ୍ରତିବେଦନ ଶୁଣିଥାଉ । ନିଶା ବଟିକା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତି କାରକ । ନିଶା ବଟିକାର ଅପବ୍ୟବହାର କହିଲେ ଆମେ ବୁଝୁ କଣ ?

୧) ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ ବିନା କାରଣରେ, ବିନା ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦରକାର ନ ଥିବା ବେଳେ ଆଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

୨) ଅଧିକା ପରିମାଣରେ, ବିନା ଦରକାରରେ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଔଷଧ ଅଛି ଯାହାକୁ ଆମେ ୫ଟି ସାଧାରଣ ବିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଥାଉ ।

୧) ଯେଉଁ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଲୋକଟିର ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ବଢ଼ିଯାଏ ।

୨) ଯେଉଁ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମରେ ଶିଥିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

୩) ଅଫିମ ବା ସେଥିରୁ ତିଆରି ଔଷଧ କିମ୍ବା କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ଯେଉଁଠାକି ଅଫିମ ପରି କାମ କରେ ।

୪) ଯେଉଁ ଔଷଧ ଶରୀରର ବିଶେଷରେ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ସବୁ ଗୋଳମାଳିଆ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

୫) ଗଞ୍ଜେଇ, ହାସିସ୍ ଏବଂ ଭାଙ୍ଗ – ଖାଇବା ପରେ ପରେ କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଔଷଧ ଖାଇବାର ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ଏହା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଲୋକଟି ଖୁବ୍ ଫୁର୍ତ୍ତି, ସତେଜ ଓ ଖୁସ୍ ରହେ । ଆନନ୍ଦରେ ଡୁ଼ଲେଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ ।

ବିଳମ୍ବିତ ସମୟରେ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ—ଏଇଟା ସାଧାରଣତଃ ମତ ଭାବରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଔଷଧ ସେବନ ପରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ।

ଲୋକଟି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଷତଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଲୋକଟି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଔଷଧ ଉପରେ ପୂରାପୂରି ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଲୋକଟି ଔଷଧର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ । ଏମିତି ହୁଏ ଯେ ଲୋକଟିର ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ଭିତରେ କେବଳ ଔଷଧଟି ଥାଏ । ତେଣୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାରରେ ଟିକଏ ଡେରି ହେଲେ ଲୋକଟି କିପରି ଔଷଧ ଖାଇବ ସେଇ ଚିନ୍ତା କରୁଥାଏ । ଯାହା କରନ୍ତୁ ଶୟନେ, ସ୍ୱପନେ ଔଷଧର ଚିନ୍ତା । ଏପରି କି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଔଷଧ ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା, ଚେଷ୍ଟା ଲାଗି ରହିଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା · ଦେହଟା ଏପରି ଭାବରେ ଏଇ ଔଷଧ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଯାଏ ଯେ ଯଦି ଆମେ ଏଇ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରି ଦେଉ ସେତେବେଳେ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା-ଯାଏ । ଏପରିକି ହାତ ଥରିବା ଥରେ, ବାତମାରେ,ଗଣ୍ଠି ଖିଲ ବାନ୍ଧିଯାଏ । ଆମେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଖାଉ ଆମର ସେଇ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ଦେଖାଯାଏ । ବଟିକା, କାପ୍‌ସୁଲ୍ ବା ଇଂଜେକ୍‌ସନରେ ଏହି ଔଷଧ ମିଳିଥାଏ । ଏଇ ଔଷଧ ଖାଇବାମାତ୍ରେ ଲୋକଟି ଭାବେ ଯେ ରାଜା,ମହାରାଜା ବା ସମ୍ରାଟ । ଖୁବ୍ ଖୁସିରହେ । ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ ଉତ୍ତେଜନା ଦେଖାଯାଏ । ଭୋକ ମରିଯାଏ ନାଡ଼ୀର ଗତି ବଢ଼ିଯାଏ—ଏଦ୍ୱାରା ନିଦ-ବାରେ ଅସୁବିଧା ଉପୁଜି ପାରେ । ରକ୍ତଚାପ ଆସୁ ବଢ଼ିଯାଏ । ଲୋକଟି ଭାବେ ଯେ ଖୁବ କ୍ଷମ-ଅଯଥା ବକ୍ ବକ୍ କରେ । ଅବାନ୍ତର କଥା ଗପି ବସେ । ମୋଟ ଉପରେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ନିଦ ହୁଏ ନି ।

ବହୁ ଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଲୋକଟିର ଓଜନ କମି ଯାଏ । ସବୁବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ଦିନକାଟେ । ଟିକଏ, ଟିକଏ କଥାରେ ଲୋକଟି ଚିଡ଼ି ଉଠେ । ହଠାତ୍ ଦିନେ ଝଗଡ଼ାରେ ଲାଗିଯାଏ । ସବୁବେଳେ ଚଗ ଚଗ, ଅସ୍ଥିର ଥାଏ । ଶେଷରେ ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ପଣ୍ଡିତ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ପରି ଲୋକଟି ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇଥାଏ ।

ଔଷଧ ବନ୍ଦ କଲେ—ନିଦ ଅନେକ ସମୟ ଧରି ହୁଏନାହିଁ । ବିଛଣାରେ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ଲୋକଟି ଛଟପଟ ହେଉଥାଏ । ନିଦ ହେଲେ ବି ମଝିରେ ମଝିରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ମାନସିକ ଭାରକ୍ରାନ୍ତ, ସବୁଥିରେ ହତୋତ୍ସାହ ନିରୁତ୍ସାହ, କୌଣସି କାମରେ ଆଗ୍ରହ ନଥାଏ । କେବଳ ଗେଧା, ପେଲରେ କାମକରେ । ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଲାନ୍ତ ଲାଗେ । ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଭୋକ ଲାଗେ ।



ଗଞ୍ଜେଇ (ମାରିଜୁଆନା)

ଗଞ୍ଜେଇ ସାଧାରଣତଃ ଚିଲମରେ ଟାଣନ୍ତି, କିମ୍ବା ସିଗାରେଟ କାଗଜରେ ପୁରେଇ ଟାଣନ୍ତି । ସାମାନ୍ୟ ଟାଣିବା ମାତ୍ରକେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ଲୋକଟି ନିଜେ ବେଶ୍ ଖୁସି ବା ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇପଡ଼େ । ବିନା କାରଣରେ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ହସିଥାଏ । ଏକାଧାରରେ ଗପି ଚାଲେ । ସବୁ କଥାକୁ ସହଜରେ ମନକୁ ଟାଣେ । ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଖୁବ୍ ଇଚ୍ଛା କରେ । ହୃଦ ସ୍ପନ୍ଦନ ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଯାଏ । ଗୁଣ୍ଡ ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହୁଏ । ଆଖି ଲାଲ ଟକ ଟକ ଦିଶେ ।

ଗଞ୍ଜେଇ ବେଶୀଦିନ ଟାଣିବା ପରେ - ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ପୃହା କମିଯାଏ । ନିଜର ଚଉପାଶରେ ଥିବା ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି କିଛି ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ । ସବୁ କଥାରେ ଭୟ ରହେ, ଡରେ । ଏକୁଟିଆ କୁଆଡ଼କୁ ଯିବାକୁ ତାର ସାହସ ହୁଏନି । ଏପରିକି ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ଭୟ ପାଏ । ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଖୁବ୍ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ମରଣଶକ୍ତି କମିଯାଏ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ଥିରତା ରହେନା । ହାସିସ୍, ଚରସ, ଭାଙ୍ଗ ଏଇ ସବୁଥିରେ ଏଇ ଧରଣର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।



ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର

ସାଧାରଣତ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟ୍ରମୁଚରେ ରଖି ଗରମ କରି ସେ ଧୂଆଁକୁ ନେଇ ଥାଆନ୍ତି । ଧୂଆଁ ନେବାପରେ ଖୁବ୍ ଉତ୍ତେଜିତ ଲାଗେ । ଲୋକ କମ୍ପା କଷ୍ଟ କିଛି ଅନୁଭବ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବେଶ୍ ଆରାମରେ ଧୂଆଁ ନେବା ପରେ ଢ଼ୁଳାନ୍ତି । କିଛି ଦିନ ଧରି ଜଣେ ଯଦି ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଖାଇଲେ ତେବେ ଶ୍ୱାସ ଯନ୍ତ୍ରଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

୧) ଝାଡ଼ା କବଜ ହୁଏ ।

୨) ଆଖିର ପିଉପିଲ (ପୁଅ) ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ ।

୩) ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଖୁବ୍ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

୪) ଯଦି ଜଣେ ଇଂଜେକସନ୍ ଆକାରରେ ନେଇଥାଏ ତେବେ ସେ ଇଂଜେକସନ ସ୍ଥାନରେ ଘା ହୋଇଯାଏ ।

ଯେ କୌଣସି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର କୁହ ବା ଅପବ୍ୟବହାର କୁହ ବେଶ ବିପଦ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବରେ ଲୋକମାନେ ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଅଫିମ ଓ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ହିସାବରୁ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ଯେତେଜଣ ନିଶାଶକ୍ତ ଅଛନ୍ତି ସମସ୍ତେ ନିଶା ଔଷଧକୁ ବେଶ୍ ଆରାମରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଚାଲିଥାଆନ୍ତି । କେବଳ ଥରେ ମାତ୍ର ଚାଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାପରେ ସେମାନେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରି ପାରନ୍ତିନି । ଗଞ୍ଜା, ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ହାସିସ୍ ଏଇ ଶ୍ରେଣୀ ଭୁକ୍ତ । ଗଞ୍ଜେଇ ଗଛରୁ

ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଅଠା ବାହାରେ । ଯେଉଁ ଗୁଣ୍ଡ଼ାକ କ ଫୁଲ ବା ପତ୍ର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଇ ଯେଉଁ ଅଠା ସେଇଟା ହେଲା ଗଞ୍ଜା । ଏବଂ ଏଇ ଗଞ୍ଜା ଖୁବ୍ କଡ଼ା ।

ଗଞ୍ଜା ବା ମାରିଜୁନା – ଫୁଲର ଉପରେ ଥିବା ଅଠା ପତ୍ରର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ହୁକା, ଚିଲମ ବା ସିଗାରେଟ୍‌ରେ ଟାଣିଥାନ୍ତି ।

ଚରସ—ଶୁଖା, କାନାବିସ ଅଠା—ଏଇଟା ସାଧାରଣତ ଧୂଆଁ ଆକାରରେ ବା ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଭାଙ୍ଗ—ଗଛର ଶୁଖା ପତ୍ର, ଡେମ୍ଫ ଏବଂ ଗଛର ଅନ୍ୟ ଅଂଶ ସାଧାରଣତଃ ବାଟି, ଛେନା, କଦଳୀ ପ୍ରଭୃତି ସହିତ ମିଶେଇ, ଟେଲା କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । କମ୍ବା ଦୁଧ ସହିତ ଫୁଟେଇ ଖାଆନ୍ତି ।

ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିବା ପରେ—ଲୋକଟି ଏକାଧାରରେ ଅନର୍ଗଳ ଗପି ଚାଲେ । ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହସେ । ହୁଏତ ସେ ହସ ଦେଖିଲେ ଜଣେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବ, ଏ ଲୋକଟି କଣ ପାଗଳ ? ନାଡ଼ୀର ଗତି ବେଶ ବଢ଼ିଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ସାମାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ିଲା ପରି ସେ ଅନୁଭବ କରେ । ଲୋକଟି ଅଯଥା ବକ୍ ବକ୍ କରେ । ଅବାନ୍ତର କଥା ଗପି ବସେ । ମୋଟ ଉପରେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ବନ୍ଦ ହୁଏନି । ବହୁଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ମଣିଷ ଆଉ ମଣିଷ ହୋଇ ରହେନି । ଖାଲି ସବୁ କଥାରେ ଧଡ଼ ଧଡ଼ କରେ । ପାଟି, ଓଠ ଶୁଖି ଶୁଖି ଯାଏ, ଚର୍ମ ଶୁଖିଯାଏ । ଓଠ ଅଠାଳିଆ ଲାଗେ । ଶରୀରର ସାଧାରଣ ଉତ୍ତାପ କମିଯାଏ ।

ସ୍ମରଣଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଏମିତି ହୋଇଛି ଯେ ଗଞ୍ଜେଇଖୋରର ମା କ ବାପା ତାକୁ କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇ ବାହାରକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଯାଇଛନ୍ତି । ଗଲାବେଳେ ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ତାଗିଦା କରିଥିବେ ଭୁ ଘର ଛାଡ଼ି କୁଆଡ଼େ ଯିବୁନି । ମା, ବାପା ଗଲାପରେ ପିଲାଟି ତାକୁ

ଦିଆ ଯାଇଥିବା ଦାୟିତ୍ୱ କଥା ପୁରାପୁରି ଭୂଲି ଯାଇଥିବ । ବାହାରକୁ ଯାଇ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବ । ଏମିତିକି ତାର କେଉଁଠିକି ଯିବାର ଅଛି କି କାହାକୁ ଭେଟିବାର ଅଛି ସେ ସବୁ ତାର ମନେ ନଥିବ । ତା ପାଖରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ବି ସେ ପୁରା ପୁରି ଭୂଲି ଯାଇଥିବ । ଏମିତି ବି ହୋଇଛି ତା ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ ଥିବା କାମ ସେ କରିନି କି ତାର କରିବାର ଏକାଗ୍ରତା ପୁରାପୁରି ନଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ଏମିତି ବି ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକଟି ହୁଏତ ଟ୍ରେନକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଛି ଟ୍ରେନ ଘଣ୍ଟାଏ ବିଳମ୍ବ ଅଛି, ତା ଭିତରେ ସେ ଖୁବ୍ ଖୁସିରେ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିଛି । ଟାଣି, ଟାଣି ଏପରି ଭୋଳ ହୋଇଛି ଯେ ଟ୍ରେନ ବେଳ ଭୂଲି ଯାଉଛି । ଟ୍ରେନ ଆସିଛି, ଟ୍ରେନ ଷ୍ଟେସନରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରହିଛି ଲୋକଙ୍କ ଭିଡ଼ ଖୁବ୍ ଜମିଛି । ଲୋକେ ଚଢ଼ୁଛନ୍ତି । ସେ ଯେମିତି ବସିଛି, ଟ୍ରେନ୍ ଛାଡ଼ିଦେଲା । ହୁଏତ ତା ଯିବା କଥା ସେ ଭୂଲିଛି କିମ୍ବା ମନେ ମନେ ବହୁତ ସମୟ ଅଛି ଟ୍ରେନ୍ ଛାଡ଼ିବାକୁ । ତା ପରେ ସେ ଦେଖିଛି ଷ୍ଟେସନ ପୁରା ଖାଲି । ଭାବୁଥିବ ଟ୍ରେନ ଆସିବ ସେ ଯିବ । ଆଉ କୌଣସି ଗୋଟେ ଟ୍ରେନ ଆସିଛି ସେ ସେଥିରେ ଚଢ଼ୁଛି । ସେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ହୋଇଛି ଦେଖୁଛି ଅଚିହ୍ନା ଜାଗା । ତା ପରେ ତାର ଚେତା ଫେରିଛି । କିନ୍ତୁ ଉପାୟ କଣ ? ଏମିତିବି ହୋଇଛି ଯେ ଜଣେ ଗଞ୍ଜେଇ ହୁଏତ ଦୀର୍ଘ ୩ ବର୍ଷ ଧରି ଟାଣୁଛି । ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିବା ତାର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ଦିନ ସେ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିବାପରେ ବସ୍‌ଧରିଛି । ବସ୍ ତାର ଗତିରେ ଚାଲିଛି । ବସର ବେଗ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ଲୋକଟି ବସଟି ଚାଲୁଛି ବୋଲି ଜାଣି ପାରୁନି । ହଠାତ୍ ଚଳନ୍ତା ବସରୁ ଓହ୍ଲେଇ ପଡ଼ୁଛି ସେ ଭାବୁଛି ବସ୍ ରହିଛି । ବସରୁ ଖସି ଗୋଡ଼ ହାତ ଭାଙ୍ଗି ଲହୁ ଲୁହାଣ । ମରଣ ସହିତ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଲଢ଼େଇ ବେଶ୍ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି । ଲୋକଟି ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିଲେ ମାନସିକ ବିକାର ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼େ । ସବୁ କଥାରେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଜଣେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ପ୍ରତ୍ୟେହ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣେ ତେବେ ସେ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟଗ୍ରତା, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଭିତରେ ଗତି କରିବ । ସବୁବେଳେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ

ସନ୍ଦେହ କରିବ । ତାକୁ କିଏ ମାରି ଦେବ କି ? କିଏ ଗୁଣି ଗାରେଡ଼ି କରିଛି ? ତାର କ୍ଷତି କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଯେପରି ଏକଜୁଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ନିଜ ଅବସ୍ଥାରେ ତାର ଆୟତ୍ତ ନ ଥାଏ । ତା ଭିତର ବାହାର ସେମିତି ଗୋଳମାଳିଆ ହୋଇଯାଏ । ସବୁ କଥାରେ ରାଗି ଉଠିବ । ନିଜକୁ ରାଜା, ମହାରାଜା, ଅଧିକାଂଶ ବେଳେ ନିଜେ ସେ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ବୋଲି ଭାବେ । ଶିବ, ପାର୍ବତୀ ରହନ୍ତି ତା ହାତ ମୁଠାରେ । ତା ଆଖି ଆଗରେ ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ନାଚି ଉଠନ୍ତି । କେତେ-ବେଳେ ଇନ୍ଦ୍ର ଇନ୍ଦ୍ରାଣୀ, ଉର୍ବଶୀ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କୁ ଦେଖେ । ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହେ ଦେଖି ଦେବ ଲୋକ । ସେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ହେବ । ହାତ ଗୋଡ଼ର ସମତା ରହିବନି । ଯଦି କିଏ ଅବିଶ୍ୱାସ କରେ ତେବେ ସେ ରାଗି ଉଠେ । ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଭୁଲ ଧାରଣା ଅଛି ଯେ ଗଞ୍ଜେଇ ଏତେ କ୍ଷତି କାରକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼ୁଛି ଯେ ଅଳ୍ପ ବୟସର ପିଲାଙ୍କର ଗଞ୍ଜେଇ ଖୁବ୍ କ୍ଷତି କରେ । ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କର ପାଠ ପଢ଼ାରେ ବାଧା, ବିଘ୍ନ ଘଟେଇଥାଏ । ଚିନ୍ତା, ଏକାଗ୍ରତା, ବୁଝାମଣା ସବୁ ଓଲଟ, ପାଲଟ କରିଦିଏ । ଏପରିକି ସେ କଣ କହେ, କରେ ସେ ବିଷୟରେ ନିଜେ ବୁଝି ପାରେନି ।

ଧରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଛାତ୍ର ମା, ବାପାଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ଗୋଟିଏ ହଷ୍ଟେଲରେ ରହି କଲେଜରେ ପାଠ ପଢ଼ୁଛି । ହଷ୍ଟେଲଟି କଲେଜ ପରିସର ଭିତରେ । ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ମେଳରେ ପିଲାଟି ଗଞ୍ଜେଇ ଅଭ୍ୟାସ କରିଛି । ଅଧିକାଂଶ ଦିନ ଗଞ୍ଜୋଡ଼ ସାଙ୍ଗମାନେ ତାକୁ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଦିନ ଆସିଛି ଯେତେବେଳେ ବିନା ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣାରେ ପିଲାଟି ରହି ପାରୁନି । ଏମିତିକି ସକାଳୁ ଉଠି ଦାନ୍ତ ଘଷିବାକୁ ଭୁଲିଛି । ଗାଧୋଉନି ପାଇଖାନା ଯାଉନି, କିନ୍ତୁ ହାତରେ ଚିଲମ ଧରି ଟାଣୁଛି । ତା ପରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ବିଛଣାରେ ଶୋଇ ରହୁଛି । ଖାଲି ବୋକାଙ୍କ ପରି ଛାତକୁ ଅନେଇଛି । ଟିକିଏ ବି ହଲିବାକୁ ଚାହୁଁନି । ବେଶ୍ ସେଇ ରୁମ୍‌ରେ । କ୍ଲାସ ଯାଏନି, କାହା ସହିତ ମିଶିବାକୁ ଚାହେଁନି । କିଛି କାମ ମୋଟ ଉପରେ କରେନି । ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଆନନ୍ଦ, ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛା ହରେଇ ବସେ । ଶେଷରେ ତାର

ଏମିତି ଅବସ୍ଥା ଆସି ପହଞ୍ଚେ ଯେ ସେ ବିନା ଗଞ୍ଜେଇଟିରେ ରହି ପାରେନି । ସବୁବେଳେ ଗଞ୍ଜେଇ ଟାଣିବାକୁ ଗ୍ଭହେଁ । ଏବଂ ସେଇ ଟାଣିବା ପରେ ପରେ ତାର ଅନୁଭୂତି ସବୁ ତାକୁ ପାଗଳ କରନ୍ତି । ଏମିତି ହୁଏ ଯେ ଔଷଧଟି ତା ଜୀବନର କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ । ଯଦି ସାମୟିକ ଭାବରେ ତାର ଗଞ୍ଜେଇ ଖାଇବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ସେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ନିଜକୁ ମନେ କରେ । ଏମିତି ବି ହୋଇଛି ଗଞ୍ଜା ଖାଇବାର ଅଦମ୍ୟ ଇଚ୍ଛାରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଜୀବନର ବଞ୍ଚିବାର ପନ୍ଥାକୁ ଲୋକଟି ଭୁଲିଛି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ନିଜକୁ ହରେଇଛି । ନିନ୍ଦା, ଅପମାନ, ପ୍ରଶଂସା ସବୁ ତା ଆଖିରେ ସମାନ ହୋଇଛି ।

ଗଞ୍ଜେଇ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି କରିବାର ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଜଣା ଯାଏନି । କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲେ, ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ଅବସ୍ଥା ଅସମ୍ଭାଳ ହୁଏ ।

୧) ମୋଟ ଉପରେ ତାଲୁ ନିଦ ହୁଏନି ।

୨) ସବୁ କଥାରେ ଚିଡ଼ ଚିଡ଼ ଲାଗେ ।

୩) ଭୋକ ମରିଯାଏ, ଖାଇବାର ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ ।

୪) ଖୁବ୍ ଝାଳ ବାହାରେ ।

୫) ସବୁବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ ଏବଂ ମନଟା ଫିକା ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ ।

୬) ନିଜର ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛା, ବାସନା, ଜଳି, ପୋଡ଼ି ଯାଏ ।

ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର (ସ୍ମାକ୍)

୧) ଆମେ ଯେତେବେଳେ ନିଶା ଔଷଧ କଥା କହୁ ସେତେବେଳେ ଆମେ ସ୍ମାକ୍ ଶବ୍ଦଟି ଶୁଣୁ । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ସ୍ମାକ୍ କହିଲେ ଆମେ ବୁଝୁ କଅଣ ? ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁର ଡାକ ନାଁ ହେଲା ସ୍ମାକ୍, ଯାହାକୁ ଆମେ ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର କହୁ । ସାଧାରଣତଃ ହିରୋଇନ୍ ସହିତ, ମୂଷାମରା ଔଷଧ, ଚକ୍‌ଗୁଣ୍ଡ, ଘର ଓ ବାସନ ସଫା ପାଉଡର ପ୍ରଭୃତି ମିଶେଇ ଥାଆନ୍ତି । ଏଇଟା ଗୋଟିଏ କଫି ରଙ୍ଗର ଗୁଣ୍ଡ ବା ତା ଠାରୁ ଟିକିଏ ହାଲକା ରଙ୍ଗର ଗୁଣ୍ଡ । ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର କେମିତି ଖାଆନ୍ତି ? ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ବା ସିଲଭର ଫଏଲରେ ରଖି ତଳୁ ଗରମ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ ଧୂଆଁ ବାହାରେ ତାକୁ ଶୋଷି ନେଇ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

୨) ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ନେଇ ଥାଆନ୍ତି ।

୩) ସିଗାରେଟ୍ ଏବଂ ପାଇପ୍ ଦେଇ ଶୋଷନ୍ତି ।

ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାରର ଧୂଆଁ ଶୋଷି ନେଲା ପରେ ଲୋକଟିର ଅଦ୍ଭୁତ ଧରଣର ଅନୁଭୂତି ଆସେ । ଲୋକଟି ଦୁଃଖ ଶୋଷ ଭୁଲି ଯାଏ । କିଛି କଷ୍ଟ, ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରି ପାରେନି । ବେଶ୍ ଆରାମରେ ରହେ । ତାର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ସାଙ୍ଗେ, ସାଙ୍ଗେ ଚାଲିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେ-ବେଳେ ଲୋକଟି ନିୟମିତ ଭାବରେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଖାଇ ଲାଗନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତା ପାଖ ଲୋକ ବେଶ୍ ମଜା ଦେଖନ୍ତି ।

ଲୋକଟି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଖୁବ୍ ଖୁସୀ ହୋଇପଡ଼େ । ଏବଂ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଖୁବ୍ ଶଢ଼ ଉଠେ । ଖାଲି ଡୁଳେଇବା ପରି ରହେ ।

କାମରେ ସ୍ପୃହା ମରିଯାଏ । ଏକବାରେ ଅଥର୍ବ ହୋଇଯାଏ । ଆଖି ପୁଅ (Pupil) ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ । ଆଖି ପତା ଟି ତଳକୁ ଲେଇକା ପରି ପଡ଼ି ରହେ । ଭୋକ ମୋଟେ ଉପରେ ହୁଏନି । ପୁରାପୁରି ଭୋକ ମରିଯାଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ—

୧) ଝାଡ଼ା କବଜ ହୁଏ, ଯୌନ ସମ୍ପର୍କର ଇଚ୍ଛା ମରିଯାଏ । ନାଡ଼ିର ସ୍ପନ୍ଦନ ଓ ନିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ କମିଯାଏ । ଆଉ ପରିମାଣ ଅଧିକା ହେଲେ ନିଘୋଡ଼ ନିଦରେ ଲୋକଟି ଶୁଏ । ଏପରିକ ସେ ଅଚେତ ହୋଇ ପଡ଼େ । ଆଉ ଯଦି ଅଧିକ ଦିନ ଖାଏ ତେବେ ଲୋକଟିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥିତି ହରେଇ ବସେ । ଶେଷରେ ଦାଣ୍ଡର ପାଗଳ ପରି ଘୂରି ବୁଲେ ।

ଶାରୀରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା—ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଏପରି ଗୋଟିଏ ନିଶା ଯାହାକୁ ଖାଉଥିବା ଲୋକଟି ଦିନକୁ ଦିନ ମାତ୍ରା ବଢ଼େଇ ଚାଲେ । ତା ପରେ ତାର ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଆସେ ଯେତେ ପରିମାଣ ବଢ଼େଇଲେ ବି ସେ ଆଶାନୁରୂପ ଔଷଧ ସେବନ ଶାନ୍ତି ପାଏ ନି । ତଥାପି ବନ୍ଦ ନ କରି ଲୋକଟି ଔଷଧ ଖାଇ ଚାଲିଥାଏ । କାହିଁକି ନା ଯଦି ହଠାତ୍ ଜଣେ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରି ଦେବ ତେବେ ତାର ଶରୀରରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବ ।

ଭୀଷଣ ଭାବରେ ପେଟ ବିନ୍ଧିବ, ଏପରି କି ସେ ଗଡ଼ୁଥିବ । ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ହେବ । ତାକୁ ଭୀଷଣ ଥଣ୍ଡା ଶୀତ ଲାଗିବ । ମୁହଁଟି ଲାଲ ପଡ଼ି ଉତ୍ତୁରି ପଡ଼ୁଥିବ । ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବ । ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡା, ମାଂସପେଶୀ ଖୁବ୍ ଭୋଳା ବିନ୍ଧା ହେବ । ନାକ ଓ ଆଖିରୁ ପାଣି ବୋହିବ । ହାଇ ଉପରେ ହାଇ ଆସିବ । ଗମ୍, ଗମ୍ ହୋଇ ଝାଳ ବୋହିବ । ହାତ, ଗୋଡ଼ ଥରିବ । ଛଟିକି ହୋଇ ପଡ଼ିବ । ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଯୋଗୁ ସେ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଲୋକଟି କ୍ରମାଗତ

୭/୮ ଦିନ ଔଷଧ ନ ଖାଇ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ତେବେ ତାର ଏଇ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ କମିଯିବ ।

ମାନସିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା—ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କଲେ ଲୋକଟି ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ବା ଖୁବ୍ ଉତ୍‌କଣ୍ଠିତ ରହେ । ବିଷଣ୍ଣ ହୋଇପଡ଼େ । ଘଷୁବେଳେ ମୁହଁ ଶୁଖେଇ ମନମାରି ବସେ । ବେଳେ ବେଳେ ଖୁବ୍ ଉତ୍ତେଜିତ ରହେ । ମନରେ ଔଷଧ ଖାଇବାର ବଳବତ୍ତୀ ବାସନା ଭରି ରହେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରଭାବ –ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଟି ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ, ନିସ୍ତେଜ୍, ହତାଶିଆ ଗୃହାଣୀ ବହୁ ସମୟ ଧରି ରହେ । ଭୋକ ଲାଗେନି । ଝାଡ଼ା କଜକ ହୁଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନେଇ ପାରେନି । ଯେଉଁ ଯାଗାରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେଇଥିବ ସେ ଜାଗାଟି ପାଚି ଫୁଲି ଯାଇଥିବ । ଅନେକଙ୍କୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଓ କାମଳ ବେମାରୀ ହୋଇ-ଥାଏ । ଅପୁଷ୍ଟି ଖାଦ୍ୟ ଓ କମ୍ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଯୋଗୁ ରୁ ନିମୋନିଆ, ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତି ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଆମେ ଯଦି ମା, ବାପାଙ୍କୁ ପଚାରୁ—ଆଜ୍ଞା ଆପଣଙ୍କ ପୁଅଟି ନିଶା ଶକ୍ତ କି ? ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଖାଉଛି କି ?

ହୁଏତ ବାପା, ମା କହିବେ —କେମିତି ଜାଣିବୁ ? ହଁ ଏଇଟା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ କେମିତି ସେମାନେ ଜାଣିବେ ?

ତେବେ ଘର ଭିତରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଷୟ ପ୍ରତି ନଜର ଦେଲେ ଚଳିବ ।

୧) ତୁମ ଘର ଭିତରୁ କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସାମଗ୍ରୀ—ଧରନ୍ତୁ ଘଣ୍ଟା, ଟେପ୍‌ରେକର୍ଡ଼ର, ରେଡ଼ିଓ, ସୁନା ଅଳଙ୍କାର, ରୂପା ବାସନ, ଟଙ୍କା, ପଇସା କିଛି ହଜିବାର ବା ନ ମିଳିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି କି ? ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟାଗ୍‌ରେ ବା ପକେଟରେ ଥିବା ଟଙ୍କା ଖୋଜିଲେ, ଆମେ ପାଉନେ । ହୁଏତ ଭାବିନେଉ କଣ କିଛି ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଦେଇଛୁ, ଏଇ ସନ୍ଦେହରେ ଆମେ ରହୁ । ଥରେ ଖୁବ୍ ବେଶୀରେ ଦୁଇଥର ଆମେ ଏଇ ଧରଣର ପରିସ୍ଥିତି କୁ ହାଲ୍‌କାରେ ନେଇ ପାରୁ । କୋଉଠି ଖସି ପଡ଼ିଥିବ, କିନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ହେବା କଣ ସମ୍ଭବ ?

ତେଣୁ ଏ ବିଷୟରେ ଘରେ ମା, ବାପା ଅନ୍ତତଃ ଠିକ୍‌ଏ ସଚେତନ ରହିବା ଦରକାର ।

୨) ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଖାଉଛନ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ପଢ଼ାଘରେ, ଶୋଇବା ଘରେ ବା ବାଥ୍‌ରୁମ୍‌ରେ ମହମବତୀ, ସିଲ୍‌ଭର ଫଏଲ ପଡ଼ିଥିବାର ଆମେ ଲକ୍ଷ କରୁ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ଏ ସବୁ ପୋଡ଼ାପୋଡ଼ ଦେଇ ପାରିଥାନ୍ତି ।

୩) ଯେଉଁ ପିଲାଟି ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଖାଉଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଉଛି ସେ ତ ଏକା ନିଜେ ନିଜେ ଖାଉ ନ ଥିବ ? ତାର ଖାଇବାର ସାଙ୍ଗ, ସାଥୀ, ଯେଉଁମାନେ କି ତାକୁ ପ୍ରଥମରୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଥିବେ । ଆଉ ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଘରକୁ ଆସୁଥିବେ ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ଖୁବ୍ କମ୍ ବୟସର । ଆଉ ତୁମେ ତାଙ୍କ ସହିତ କଥା ଭାଷା କରିବା ଆଗରୁ ସେମାନେ ଘର ଛାଡ଼ି ଚାଲି ଯାଉଥିବେ । ସେମାନଙ୍କର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା ସେମାନଙ୍କ ଯିବା ଓ ଆସିବା ଠିକ୍ ଝଡ଼ଭଳି ଗତି ।

୪) ତୁମ ପିଲାଟି ଅସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଢୁଳାଉଥାଏ କି ? ଶୋଇବା ସମୟ ବାହାରେ କେତେବେଳେ କେଉଁ ସମୟରେ ଢୁଳାଉଛି ଠିକ୍‌ଏ ନଜର ରଖିବେ ।

୫) ଘୋରରୁ ବା ବିଛଣାରୁ ଉଠିବା ପରେ ଖୁବ୍ ସକାଳୁ, ଆଖିରୁ ପାଣି ବୋହିବା ବା ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା ଆପଣଙ୍କ ନଜରକୁ ଆସିଛି କି ?

ତୁମ ନଜରକୁ ଏ ବିଷୟରେ ଆସିଲେ ପିଲାଟି ଉପରେ ନଜର ରଖିବ । ସେ ଯେପରି ଔଷଧ ନ ଖାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବ । ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦଜନକ ନିଶା ।

ଥରେ ଯିଏ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାରର ଶୀକାର ହେଇଛି ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଯେଉଁ ବିଲକ୍ଷଣ ତାହା ମଧ୍ୟ ସାଙ୍ଘାତିକ । ପ୍ରଥମରୁ ଏ ବିଷୟରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଦରକାର ।

ଅଫିମ

ଅଫିମ କେଉଁ କାଳରୁ ଚଳି ଆସୁଛି । ପିଲା ନ ଶୋଇଲେ ଆଗ କାଳରେ ଅଫିମ ପାଣି ଟିକିଏ ଚଟେଇ ଦେଉଥିଲେ । କେବଳ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ନ ଥିଲା । ବୁଢ଼ା, ବୁଢ଼ୀ ଦେହର ଯୋଲା, ଯନ୍ତ୍ରଣା କମେଇବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖାଉଥିଲେ । ମୋଟା ବନେଇବା ପାଇଁ ନେଉଳମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅଫିମ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଇଏ ଗୋଟିଏ ଏମିତି ନିଶା ଯେ ଥରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଲେ ଛାଡ଼ିବା କଷ୍ଟ ।

ଅଫିମକୁ ସାଧାରଣତଃ ସେମିତି ଗୋଟିଆ ବଟିକା ପରି କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଖାଲି ପାଣିରେ ଘୂଟେଇ ମଧ୍ୟ ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ଟାଣି କରି ଧୂଆଁ ହିସାବରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଅନେକ ଅଫିମକୁ ଔଷଧ ହିସାବରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ହେଲେ ତାର କୁଫଳ ବେଶ୍ । ଖାଇଲା ପରେ ଯଦିବା ସାମାନ୍ୟ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତଥାପି ବକ୍ ବକ୍ ହେବା, ଚଳ ଚଞ୍ଚଳ ସ୍ୱଭାବ ହୁଏ । ବହୁଦିନ ଖାଇଲା ପରେ—

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଦୁରବସ୍ଥା ଦେଖାଯାଏ ।

୧) ଝାଡ଼ା କବଜ ହୁଏ ।

୨) ଭୋକ ହୁଏନି ।

୩) ମଳକଣ୍ଟକ ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ।

୪) ସ୍ନାୟୁ ସବୁ ନଷ୍ଟ ହେଇ ଆସେ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଇଥାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ଏମାନେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ।

ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ—ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି । କେଉଁଠି କଣ ରଖନ୍ତି ମନେ ରଖି ପାରନ୍ତିନି । କୌଣସି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହର ଅଭାବ । ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ବିଷୟରେ ନଜର ନଦେବା ବା ବେଖିଆଲି ମନୋଭାବ ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ । କୌଣସି କାମରେ ମନ ଲାଗେନି । କାମ କରିବାର ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଅଫିମ ଖାଉଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ଅଫିମ ଛାଡ଼ିଦେଲେ—ସେମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ପେଟ ବନ୍ଧା, ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳ, ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ଢୋଲା ବନ୍ଧା ହୁଏ ଚିଡ଼୍ ଚିଡ଼ା, ସବୁ କଥାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ବିରକ୍ତ ହେଇଥାଆନ୍ତି । ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରଭୃତି ଦେଖାଯାଏ ।

ଆମର ଗୋଟିଏ ବୋଲି ଅଛି—ଅଫିମିଆ ଘରେ ନିତି ଗଣ୍ଡଗୋଳ । ଅଫିମିଆ ଅଫିମ ପାଇଁ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ନିତି ଦିନ ଝଗଡ଼ା ଝାଟି କରେ । କେମିତି ପଇସା ପାଇବ, ଅଫିମ ଖାଇବ । ନଚେତ୍ ହାତ ଗୋଡ଼ ପାଣି ହେଇଯିବ ।



କାହାକୁ ଆମେ ନିଶାଶକ୍ତ କହିବା

ଯେ କୌଣସି ଲୋକ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ହେଉ ନିଶା ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରି ସବୁଦିନ ଖାଇ ଲାଗିଲା ତାକୁ ଆମେ ନିଶାଶକ୍ତ କହିବା । ମଦ ପିଅ, ନିଶା ବଟିକା ଖାଅ, କିମ୍ବା ଅଫିମ ଗଞ୍ଜା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତା ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ମଞ୍ଚରେ । ଧରନ୍ତୁ ପରିବାର ଗୃହକଳି, ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସବୁ କିଛି ଗୋଳମାଳିଆ ଧରିବ । ଶେଷରେ ଏମିତି ହୁଏ ଯେ ତା ଶରୀର ଏପରି ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଏଥିପାଇଁ ସେ ଯଦି ତା ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନିଶା ଛାଡ଼ିଦିଏ ତେବେ ତାର ହାତ, ଗୋଡ଼ ଧରିବ, ବାତ ମାରିବ । ନିଜେ ଠିକ୍‌ରେ ଠିଆ ହୋଇ ପାରିବନି । ପୁରାପୁରି ତା ଶରୀରଟି ନିଶା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବ । ସେ ଲୋକଟି ତା ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନିଶା ଭିତରେ ଏପରି ଭାବରେ ବୁଡ଼ି ରହି ଥାଏ ଯେ ତା ଚିନ୍ତା ଭିତରେ, ମନ ଭିତରେ, ଭାବପ୍ରବଣତା ଭିତରେ ସେ କେବଳ ସେଇ ନିଶାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥାଏ । ସବୁବେଳେ ମଦଗ୍ଲାସ, ମଦବୋତଲ, ଏବଂ ସୁରାର ସାଗର ଭିତରେ ନିଜକୁ ବୁଡ଼େଇ ରଖେ । ଓଃ କେତେବେଳେ ସେ ଗ୍ଲାସଟି ମୁଁ ପାଇବି । ବଟିକାଟି ଖାଇବି, କିମ୍ବା ଧୂଆଁ ଟାଣିବି । ଭାଙ୍ଗ ଟେଲା ଖାଇବି । ସେ ଖାଲି ତା ଘଣ୍ଟା ଦିନର ଖବରକୁ ଗୁହାଁ ତା ବେଳ କଟୁଥିବ । ସେ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଏବେ ଖାଇବି । ଏବେ ମତେ ମୋର ପ୍ରିୟ ଜିନିଷଟି ଦରକାର । ଅଫିସ ହେଉ ବା ଘର ହେଉ ସେଠାରୁ ଯାଇ ପ୍ରିୟ ଜିନିଷଟି ପାଇବାର ଉତ୍କଣ୍ଠା ବେଶ୍ ଜୋର ହେଲାଣି, ପିଇବି । କିନ୍ତୁ ଏ ସବୁ ପାଇଁ ଦରକାର ଅର୍ଥ । କେଉଁଠୁ ମିଳିବ । ସିଏ ବି ବଡ ପ୍ରଶ୍ନ-ବାଚୀ । ପଇସା ପାଇଲେ ତ ପାଇବି । "ମତେ କିଏ ପଇସା ଦେବ ?" ତାର ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ନିଶାର ଡାକୁଣୀ ତଳେ ଚାପି ହୋଇ

ରହିଥାଏ । ଯାହାକୁ କି ଆମେ ମାନସିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ଆଖ୍ୟା ଦେଇଥାଉ ।

ଆସକ୍ତି କାହିଁକି ? ଏଇଟା କଣ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା-ନାଁ ତା ହେଇ ନ ପାରେ । ଅଭାବ ? ଦୋଷ ? ପାପ ? ମୋଟ ଉପରେ ନିଶା ଖାଇ ନିଶାଖୋର ହେଲେ ଏହା ଏକ ବେମାରି ଯାହାର କି ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ।

ଆଗରୁ ଲୋକଙ୍କର ଏହା ଗୋଟିଏ ରୋଗ ଏ ବିଶ୍ୱାସ ନ ଥିଲା । ସେମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ମାନସିକ ବେମାରିର ଫଳାଫଳ । ଔଷଧ ଓ ବିଭିନ୍ନ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନରୁ ଯେ ହାର ଏପରି ପାଗଳାମୀ ଏଇଟା ଘର ଲୋକମାନେ ଭାବି ପାରନ୍ତିନି । ଆଉ ଅନେକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଲୋକଟିକୁ ବିଭା କରେଇ ଦେଲେ ସେ ନିଶା ଖିଆ ଛାଡ଼ିବ । ଚିକିତ୍ସା କଣ ଦରକାର । ବେକରେ ଯାଉଁଳି ପଡ଼ିଲେ ସେ ବଳେ ବଳେ ବାଟେଇବ । ତେଣୁ କୌଣସି କଥା ବିଚାରକୁ ନ ନେଇ ତାକୁ ହାତକୁ ଧି ହାତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ବୋଝ ଉପରେ ନଳିତା ବିଡ଼ା ପରି ପୁଣି ଦୁଃଖ ବଢ଼େ । ଝିଅଟି କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ଦିନବିତାଏ । ଆଉ ବେଳେବେଳେ ମନରେ ଆସେ ଯେ ପିଲାଟିତ ଆମର ସୁନା ମୁଣ୍ଡା ଥିଲା ସେଇ କମ୍ପାନିରେ ଚାକିରି କରୁଛି ବୋଲି ଏମିତି ନିଶାର ପାଲରେ ପଡ଼ିଛି । ତାକୁ ସେଠୁ ଛଡ଼େଇ ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ ଚାକିରି କରେଇଲେ ସେ ବଳେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବ । ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ ଚାକିରି କରି ଅବସ୍ଥା ପୂର୍ବପରି । ଅନେକ ସମୟରେ ପୁଅଟି ପଇସା ପାଇଁ ହାତ ପାତୁଛି, ପ୍ରଥମେ ମା, ବାପା ଟିକିଏ କୁଣ୍ଠା ବୋଧକରି ପୁଣି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତି ଯେ ତାକୁ କିଛି ପଇସା ଦେଲେ ତା ଅବସ୍ଥା ସୁଧୁରି ଯିବ । କିନ୍ତୁ ପୁରି ପୁରି ସେ ଯଦି ମଦ ନ ଛାଡ଼େ ତା ଅବସ୍ଥା ଢ଼'କଡ଼ା ହେଇଯିବ । ଲୋକଟି ନିଷ୍ଠାପୂର୍ବ ନିଶା ଛାଡ଼ିବ ଯଦି ସେ ଏ ସବୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ । ନିଶା ଛଡ଼େଇ ବାର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିଯିବ । କିନ୍ତୁ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଲୋକଟି ଦୂରରେ ରହିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ—୧) ନିଶାଶକ୍ତ ଲୋକଟି ଦିନ ପରେ ଦିନ ଅଧିକ ନିଶା ଖାଇବା ଦରକାର କରିଥାଏ। କାହିଁକି ନାଁ ତାର ନିଶା ପରିମାଣ ଦିନୁ ଦିନ ବେଶୀ ଦରକାର ହୁଏ। ସେ ସବୁବେଳେ ଭାବୁ-ଥାଏ କିପରି ନିଶା-ବଟିକାଟି ଖାଇବ । ଏପରିକି ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ଖାଉଥିବା ପିଲାଟି କିପରି ଯାଇ ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ଆଣି ଖାଇବ ସେଇ ଚିନ୍ତା ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥାଏ। ନିଶା ଉପରେ ଯେଉଁଠି ଯୁକ୍ତି, ତର୍କ ଚାଲେ ସେ ସେଠାରୁ ପଳେଇ ଯାଏ। ସେ ଏ ବିଷୟ ଶୁଣିବାକୁ ମୋଟ ଉପରେ ଭଲ ପାଏନି। ପିଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ଯେ ବହୁତ କିଛି କାମ କରିଥାଏ। ଚାଲେ, ଗୁଡ଼ାଏ ଏଣୁ ତେଣୁ ଗପେ। କାମ କରେ। ପରେ ସେ ମଦ ନିଶାରେ କଣ କରିଛି ବା କହିଛି କିଛି ମନେ ରଖି ନ ଥାଏ। ପୁରାପୁରି ଭୁଲି ଯାଇଥାଏ । ଏଇ ଧରଣର ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ମଦ ନିଶାରେ ରହେ। ହୁଏତ ମଦ ନିଶାରେ ଜଣେ ତା ଉପର ଅଫିସରକୁ ଖୁବ୍ ଗାଳି ଦେଇଛି, ପାଟି କରିଛି, କିନ୍ତୁ ପରଦିନ ଯେତେବେଳେ ସସ୍‌ପେଣ୍ଡ ହୋଇଛି ମୁଣ୍ଡରେ ହାତ ଦେଇ ବସିଛି। ଏପରିକି ମଦ ନିଶାରେ ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଲୋକକୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ତାକୁ ଟେକି ନେଇ ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ଯ ତା ପରଦିନ ସେ ସବୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିଥାଏ। ନିଜେ ଘରର ଆସବାବ ପତ୍ର ଭାଙ୍ଗିଥିବା ବେଳେ କିଏ ଭାଙ୍ଗିଛି ବୋଲି ସ୍ତ୍ରୀ'କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରେ । କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କିଛିଦିନ ନିଶା ଖାଇବା ଅବସ୍ଥା—

ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ କରି କିଛି ଦିନ ନିଶା ଖାଇବ, ସେତେବେଳେ କେତେ ପରିମାଣର ଜଣେ ପିଉଛି ସେ ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନ ଉପରେ ତାର ଆୟତ୍ତ ନ ଥିବ । ସବୁବେଳେ ସେ କାହିଁକି ମଦ ପିଉଛି ବା ଔଷଧ ଖାଉଛି ତାର କାରଣ ଜଣେଇ ହେଉଥିବ। ତାର ଯାହା ଶକ୍ତି ସେ ସେଇ ଶକ୍ତି ବାହାର କାମ କରି ବସେ । ଖୁବ୍ ବଡ଼ ବଡ଼ କଥା କହି ଚାଲେ। ଶହେ ଟଙ୍କାର ମୁଣ୍ଡି କୋଟିଏ ଟଙ୍କାର ହିସାବ ବାଢ଼ୁଥାଏ । ତେଣୁ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ତାର ବାଛ, ବିଚାର ରହେନି। ହୁଏ ତ ଗୃହପରେ କିଛିଦିନ ମଦ ପିଇବା ବା ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦକରି ପୁଣି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇ ଚାଲେ । କିମ୍ବା ବଟିକା ପରିମାଣ ବଢ଼େଇ ଚାଲେ। ତା ପରେ ଲୋକ ଲୋଚନରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ

ମେ ତାର ପିଇବା ସାଙ୍ଗ ବଦଳାଏ । ଜାଗା ମଧ୍ୟ ବଦଳାଏ । କିନ୍ତୁ କୌଣସିଟା କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେନା । ତା ପରେ ସେ ଖୁବ ଜମ୍‌ରେ ପିଇ ଗ୍ଲେ ।

ପୁରା ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ—

ଘରେ ମଦ ବୋତଲ ରଖେ । ଏ ବିଷୟରେ ତା ଲଜ୍ୟା ରହେନା । କାହିଁକି ନା ମଦ ବିନା ସେ ଚଳିପାରେନା । ଚୋରି କରେ, ଧାର କରେ । ଯେ କୌଣସି ସୀମାକୁ ସେ ଯାଇପାରେ ମଦ ବା ନିଶା ବଟିକା, ଗଞ୍ଜେଇ, ଅଫିମ କିଣିବା ପାଇଁ ସେ ଯେତେବେଳେ ଖୁବ୍ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ, କାହାକୁ ଖାତିର କରେନା ନା କାହା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେନା । ତା ପରେ ଯଦି ବନ୍ଦ କରେ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ତାର ବାତ ମାରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ନିଶା ବଟିକା ବନ୍ଦ କଲା ପରେ ପେଟ ବିନ୍ଧା ସାଂଘାତିକ ଧରଣର ହୁଏ । ଗୋଡ଼ ହାତ କମ୍ପା, ଦେହ କମ୍ପା ହୋଇଯାଏ । ଆଖିରୁ ପାଣି ବୁହେ । ନାକରୁ ପାଣି ବୁହେ । ହାଇ ଉପରେ ହାଇ ଉଠେ ।

ନିଶା ଶକ୍ତ ଗୋଟିଏ ବେମାରି—ଆମେ ଯଦି ନିଶା ଖାଇବାକୁ ବେମାରି କହୁ ତେବେ ମଦୁଆ ବୋଲି ମନରେ ଯେଉଁ ଘୃଣା ଭାବ ଅଛି ସେଇଟି ଚାଲିଯିବ । ତେଣୁ ବେଶୀ ଲୋକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସିବେ । ମଦୁଆ ଯେ ମନଇଚ୍ଛା ମଦ ପିଉଛି ବା ବଟିକା ଖାଉଛି ଏକଥା ଲୋକମାନେ କହି ପାରିବେନି । ତାର ଏ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବେମାରି ଯେଉଁଥିର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର । ମନର ବଳରେ ସାଧାରଣତଃ ମଦ ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ପାରନ୍ତିନି । ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସିତ ହେବ । ସେ କୌଣସି ଦ୍ୱିଧା ନ ରଖି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିବ । ପରିବାର ଲୋକେ ଯେତେବେଳେ ଜାଣିବେ ଯେ ନିଶାଶକ୍ତ ଲୋକ ବେମାରିଆ ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କରିବେନି । ଦଣ୍ଡ ଦେବେନି । ସ୍ତ୍ରୀ ମା ପ୍ରଭୃତି ରାଗିବେନି ବା ବିଷ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବେନି । ସେମାନେ ହୁଏତ ତାକୁ ଧରି ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସମାଜ ଓ ପରିବାର ତାର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିବେ ।



ମଦ୍ୟପମାନଙ୍କର କେତେକ ସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଯଦି କିଛି ଦିନ ଧରି ଜଣେ ମଦ ପିଇଲା ତେବେ ତା ଶରୀରରେ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ଆମେ ଯଦି ଲୋକଟି ମୁହଁକୁ ଚାହିଁବା ତେବେ ତାର ମୁହଁ ବେଶ୍ ଫୁଲ୍କା ଦେଖାଯିବ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆଖିପତା ତଳ ଫୁଲିବାପରି ଦେଖାଯିବ । ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଶ୍ୱାସନଳୀ, ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌ରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ସବୁବେଳେ ପ୍ରାୟ ଖଁ ଖଁଇଆ କାଶ ଲାଗି ରହିଥାଏ । କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ନିମୋନିଆ, ଯକ୍ଷ୍ମା, କାନସର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସେମାନେ ଯାହା ଖାଇଲେ ବି ତାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ରକ୍ତହୀନତା, ରକ୍ତର ବିଭିନ୍ନ ଅସାମାନତା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅନ୍ତଃରସ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ବେମାରି ଯଥା, ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରା, କିଛି କାରଣ ନଥାଇ ଚମ ଛିଡ଼ିବା, ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦାଗ, ବିଶେଷରେ ଠାଏ, ଠାଏ କଳା ପଡ଼ିଯିବା । ସେମାନଙ୍କର ଦେହରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୁହେ । ମାଂସପେଶୀର ଦୁର୍ବଳତା ଖୁବ୍ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ୍ ଓ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋରଲ୍ ପରିମାଣ ଅଧିକା ହେଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଚାଲିବା ଠିଆ ହେବାରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଚାଲିବା ବେଳେ ଭାରସାମ୍ୟ ହରେଇ କଚାଡ଼ି ହେଇ ପଡ଼ନ୍ତି । କେତେକଙ୍କୁ ବାତ ମଧ୍ୟ ମାରିଥାଏ ଏବଂ ଅଚେତ ହେଇ ପଡ଼ିଯାଆନ୍ତି । ଦେହର ଠାଏ, ଠାଏ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି କଇଁଥିଆ ପଡ଼ିଯାଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ବେମାରି ଦେଖାଯାଏ । ସବୁ କଥା ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ଜଭ ଖାପୁରିଆ, ଖଣ୍ଡିଆ, ରବରବଆ ଅପସ୍ମାର ହେଇଥାଏ । କିଛି ଖାଇଲେ ଭୀଷଣ ପୋଡ଼ାଜଳା ହୁଏ ।

ମୁଖଗହ୍ୱରର କର୍କଟ ବେମାରି, ଖାଦ୍ୟ ନଳୀର କର୍କଟ ବେମାରି ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ । ଗିଳିବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ, ହୃଦ-ବେମାରି, ବହୁମୂତ୍ର ବେମାରି ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ । ସବୁବେଳେ ଛାତି ଜଳାପୋଡ଼ା ବଦହଜମ, ବାନ୍ତି, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଖାଦ୍ୟ ନଳୀର ଅସୁସ୍ଥତା ବିଶେଷ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କର ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ-ଥାଏ । ଯୌନ ଶିଥିଳତା, ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ-ଠାରେ ପୁରୁଷ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପର୍କରେ ବାଧା ଦେଖାଯାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଲୋକଟି ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହେଇଥାଏ ।



ନିଶାଶକ୍ତଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା

ମଦ ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ରୋଗ । ଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଅଛି । ଏପରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସମାଜର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବଡ଼ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ମଦର କୁପ୍ରଭାବରେ ବେପାର ବଣିଜରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଶେଷରେ ସମସ୍ତ ଆସବାବପତ୍ର ବିକାବିକି କରି ପକାଇଛନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଛାଡ଼ି ପଳେଇଛି । ବନ୍ଧୁ, ବାନ୍ଧବ ସମସ୍ତେ କରିଛଡ଼ା ଦେଇଛନ୍ତି । ଶେଷରେ ତାର ନିଜ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବଞ୍ଚିବା ପ୍ରତି ବିତୃଷ୍ଣା ଆସିଛି । ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପନ୍ଥା ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସା ନିହାତି ଦରକାର । କିନ୍ତୁ କିଏ ଆଗେଇ ଆସିବ ତାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ? କିଏ ସେ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବ । ସ୍ତ୍ରୀ ବିଚାରୀ ଥରି, ଥରି, ଡରି ଆଣ୍ଡିଏ । ସେ ବା କେମିତି ସାହସ କରିବ ? ଏଥିପାଇଁ ତାର ଦୁଇଜଣ ବନ୍ଧୁ ଆଗେଇ ଆସିଲେ । ତାକୁ ଧରି ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଲେ । ସେ ପ୍ରଥମେ ଯିବାକୁ ରାଜି ନ ଥିଲେ । ସାଙ୍ଗମାନେ ବହୁତ ବୁଝା, ସୁଝା କଲେ । ବୁଝେଇ କହିଲେ ତୋର ଚିକିତ୍ସା ହେଲେ ତୁ ଆଉ ମଦ ଖାଇବୁ ନାହିଁ । ତାର କିନ୍ତୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ନ ଥିଲା । ମଦ ତା ଜୀବନର ସବୁକିଛି । ମଦ ତାର ହୃଦୟ, ତାର ମନ । ବିନା ହୃଦୟ ବା ମନରେ କିଏ ମଣିଷ ବଞ୍ଚିବ ? ମଦ ତାର ପ୍ରାଣ, ହୃଦୟର କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ । ବଞ୍ଚିବାର ସାହାରା । ସିଏ ସବୁ କଥାରେ ଡରେ । ଭୟକରେ । ତା ନିଜର ଅନୁଭୂତି ସେ କହେ । ମୁଁ ଖୁବ୍ ଭୟାଳୁ—ଏହା ବ୍ୟତିତ ମୁଁ କେବେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ସୁଦ୍ଧା ଭାବି ନ ଥିଲି ଯେ ମୁଁ ମଦ ବିନା ବଞ୍ଚି ପାରିବି । ମୁଁ ଯେଉଁ ରୁଣ ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥିଲି ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ନ ଥିଲା ସତରେ କିଏ ମୁଁ ଏଥିରୁ କେବେ ମୁକ୍ତି ପାଇ ପାରିବି ? ମୋ ଘରର ସମସ୍ତଙ୍କର ମୋ ପ୍ରତି ମନୋଭାବ ବିଶେଷରେ

ମୋ ସ୍ତ୍ରୀର ଅରକ୍ଷିତଭାବ, ଚିନ୍ତା, ଘୃଣା-ସେଗୁଡ଼ା ଚିନ୍ତା କଲେ ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ହେଉ ନ ଥିଲ ଯେ ସିଏ ଦିନେ ମୋ ସହିତ ମିଶିବ । ଏକମତ ହେବ । ସୁନାର ସଂସାର ଫେରି ଆସିବ । ମୁଁ ମୋ ଭବିଷ୍ୟତ ଚିନ୍ତା କରି ଅସ୍ଥିର ହୋଇ ଯାଉଥିଲି । କୌଣସି ଆଶାର ଖିଅ ନ ଥିଲା ମୋର ।

ମତେ ପ୍ରାୟ ୨ବର୍ଷ ନେଲା ମୋର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ । ଏଇ ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ମତେ ଦେଲା ଚିକିତ୍ସା । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର ଯେଉଁ ଟେନ୍‌ସନ, ଟେନ୍‌ସନ ସମସ୍ୟା ସବୁ ଉପୁଜୁଛି ସେଗୁଡ଼ା ମୁଁ ମଦ ବିନା ବେଶ୍ ଚଳେଇ ନେଉଛି । ଶୁଣି ଖୁସୀ ହେବେ ଯେ ମୋର ସୁଖର ସଂସାର, ସୁନାର ସଂସାର ଯେଉଁ ସଂସାରର ସ୍ୱପ୍ନ ମୁଁ ମୋ ଯୌବନରେ ଦେଖିଥିଲି ସେଇଟା ଫେରି ପାଇଛି । ସେମାନଙ୍କର ନିହାତି ଦରକାର ଚାହିଦା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ ଏବେ ସକ୍ଷମ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସେଇ ଟିକିକରେ ସନ୍ତୋଷ । ସେମାନେ ଯେମିତି ଖୁବ୍ ଗୁଡ଼ାଏ ଅଶାନ୍ତିକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇଛନ୍ତି ସେମିତି ମନେ ହେଉଛି । ମୁଁ ଯେଉଁ ବେପାର ବଣିଜରେ ସର୍ବସ୍ୱାନ୍ତ ହୋଇ ସବୁବେଳେ ହା, ହତାଶା ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହୁଥିଲି ସେଥିରୁ ମୁକୁଳି ଯାଇଛି । ମୋର ପୂର୍ବ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଫେରି ପାଇବି ସେ ବିଶ୍ୱାସ ମୋର ଅଛି । ସବୁବେଳେ ପଳାତକର ଛାଇ ଯେ ମତେ ଗୋଡ଼ଉ ଥିଲା, ବାନ୍ଧି ରଖିଥିଲା ସେଥିରୁ ଉଣା ଅଧିକେ ମୁକ୍ତ । ମୁଁ ସାଧାରଣଙ୍କ ପରି ଜୀବନ କଟେଉଛି । ମୋ ସାମନାରେ ଅଜସ୍ର କାମ ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ କରିବ ।

କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏଇ ନିଶାଶକ୍ତଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ବହୁ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ରହିଛି । ତେବେ ଏଇ ତଳ ଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଦୂର ହେବ ।

୧) ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କୌଣସି ଇଲେକଟ୍ରିକ ସକ୍‌ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ ।

୨) କୌଣସି ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ଦରକାର ନାହିଁ ।

୩) ଏମାନଙ୍କୁ ତାଲ ଖୁବ ଦେଇ ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

୪) ଯେଉଁମାନେ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଏମାନଙ୍କୁ ରଖା ଯାଏନ ।

ତେବେ ଏଇ ନିଶାଶକ୍ତ ମାନଙ୍କୁ କିପରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ପୁରାପୁରି ମଦ ଓ ବଟିକା ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ କମ ପିଇବା ବା କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବେ । କିନ୍ତୁ ସେପରି କିଛି ଶବ୍ଦ ନାହିଁ । ଚିକିତ୍ସା ପୂରା ମାତ୍ରାରେ ସରିଲା ପରେ ରୋଗୀ କେବେ ବି ମଦ ବା ଔଷଧ ଛୁଇଁବନି । ବହୁ ବର୍ଷ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଯଦି ଜଣେ ପୁନଶ୍ଚ ଟିକିଏ ମଦ ଖାଇଲା ତେବେ ସେ ମଦ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ି ପାରିବନି । ତାର ପୁଣି ମଦ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ । ଏମିତି ହେବ ଯେ ସେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇବ । ବଟିକା ଖାଇବ ।

ତେଣୁ ନିଶାଶକ୍ତର ଜୀବନରେ ଯେପରି କିଛି ଦେଖିଲା ଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ସେ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରିବା । ଜଣେ ମଣିଷ ହିସାବରେ ସେ ସଚ୍ଚୋଟ, ନିଷ୍ଠାବାନ, ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଲୋକ ପ୍ରେମୀ ହେବ ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା । ଧରନ୍ତୁ ରାମବାବୁ ଗୋଟିଏ ଅଫିସରେ କିରାଣୀ—ସେ ଖୁବ୍ ମଦ ଖାଉଥିଲେ । ଚିକିତ୍ସା ପରେ ପୂରା ପୂରି ମଦ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ କାମରେ ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । କାମରେ ସେ ଯେପରି ସଚ୍ଚୋଟ ହେବେ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଗୃହକୁ ଆସିବେ ଏବଂ କାମରେ ନିଜକୁ ଅଧିକ ନିୟୋଜିତ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ନଜର ଦେବା ଦରକାର । ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହକର୍ମୀ, ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ, ତାଙ୍କ ତଳେ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଯେପରି ବ୍ୟବହାର ଦେଖେଇବାର କଥା ସେପରି ଦେଖାଉଛନ୍ତି କି ନାଁ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବେ ।

ପରିବାର ଭିତରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ତାର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଦାୟିତ୍ୱ ଥିବ, ସେ ସେଇ ଦାୟିତ୍ୱ ଗୁଡ଼ିକ ତୁଲେଇ ପାରୁଛି କି ନାହିଁ ?

ବାପ, ମାଙ୍କୁ ଦେଖା ଶୁଣା କରିବା, ସେମାନଙ୍କର ସୁବିଧା, ଅସୁବିଧା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଖାଇବା, ପିଇବା ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର ।·ବିବାହ କରିଥିଲେ ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲାଙ୍କର ଭଲ, ମନ୍ଦ, ସୁଖ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ, ପିଲାଙ୍କ ପାଠ ପଢ଼ା ବିଷୟରେ ନଜର ଦେବା ଦରକାର । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଦେଖିବା କଥା ଯେ ତାର ଗୋଟିଏ ପରିବାରରେ ଯେତିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସେତିକ ସିଏ କିପରି ତୁଲାଉଛି । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିବାରର ଭଲ, ମନ୍ଦ ଭରଣ, ପୋଷଣ, ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ, ଖର୍ଚ୍ଚ, ବାର୍ଚ୍ଚ ସେ ହିସାବ ଅନୁସାରେ, ତାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବଜେଟ ନେଇ କରି ପାରୁଛି କ ନାହିଁ । ଛୁଟି ଦିନଟି ସେ ପରିବାର ଭିତରେ କିପରି କଟଉଛି ? ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ତା ଚଳଣି ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଗଳ୍ପ, ଖୁସି, ମଜା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷଣୀୟ ଖେଳ, ଯେପରି ପିଲାମାନେ ଖୁସି ରହିବେ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦେବା ହେଲା ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ରୋଗୀଟି ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦରକାର କରେ ।

ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା—ଧରନ୍ତୁ ବହୁଦିନ ଧରି ଜଣେ ମଦ ପିଉଛି, କମ୍ପା ବଟିକା ଖାଉଛି, ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ବିନା ଚଳି ପାରୁନି, ସେ ଯଦି ହଠାତ୍ ସେ ଔଷଧ ଛାଡ଼ି ଦିଏ ତେବେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅସୁବିଧା ବା ଅଶାନ୍ତି ସେ ଲୋକଟି ଭୋଗିବ । ହାତ ଗୋଡ଼ ଖୁବ୍ ଥରିବ, ବାତ ମାରିବ, ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ାକୁ ଆମେ ଔଷଧ ବିନା ହେଉଛି ବୋଲି ଧରିବା ବା **Withdrawal Symptom** ନିଶା ବିହୀନ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରି ପାରିବନି । ତାକୁ ଆମେ **Setoxification** ବା **Detox** କହୁଥାଉ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକ ସମ୍ଭାଳିବା କଷ୍ଟ । ଏ ବିଷୟରେ ଯେଉଁମାନେ ଅଭିଜ୍ଞ ନର୍ସ ବା ଡାକ୍ତର ସେମାନେ ଏମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିବେ । କେବଳ ଏତିକ ନୁହେଁ ରୋଗୀଟି ପେଟମରି, ଛାତି ଜଳାପୋଡ଼ା, ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା, ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବ ଜନିତ ଅସୁବିଧା ଭୋଗିବ ଏ ସବୁର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କରାଯିବ ଏବଂ ଯେତେ ଦିନ ଯାଏ ସେ ଭଲ ନ ହେଇଛି ସେତେଦିନ ଯାଏ ତାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ତାର ବଞ୍ଚିବା ଧାରାରେ ଯେପରି ଉନ୍ନତି ହେବ ସେ ବିଷୟ ପ୍ରତି ନଜର ଦିଆଯିବ । ତା ପରିବାରବର୍ଗ ମଧ୍ୟ ତା ଭଲ ହେବାରେ କିପରି ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ହେବେ ସେ ବିଷୟ ପ୍ରତି ନଜର ଦିଆଯିବ । ତା ଜୀବନରେ ଯେପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦିଆଯିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ରୋଗୀକୁ ଓ ତା ପରିବାରକୁ ଯେପରି ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆଶା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା—ଏଥିରେ ରୋଗୀ ଓ ତା ପରିବାରର ଲୋକେ ଅନ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ତାଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବେ । ତା ହେଲେ ସେମାନେ ଜାଣିବେ ଯେ ତାଙ୍କରି ପରି ଅନ୍ୟ-ମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ସମଦୁଃଖୀପନ୍ନ । ସେମାନେ ଯେ ଏକା ଦୁଃଖୀ ବା ଏଇ ଦୁଃଖରେ ଜଡ଼ିତ ଏ ଚିନ୍ତା ସେମାନଙ୍କର ରହିବନି । ତେଣୁ ସେମାନେ ପରସ୍ପର ଦୁଃଖ, ଅସୁବିଧା ଜାଣିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ରାଗ, ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ପ୍ରକୃତି, ହା ହତାଶ ଭାବ ଦୂରେଇ ଯିବ ।

ଏ ବିଷୟରେ ବାରମ୍ବାର ଆଲୋଚନା ଦରକାର ।

୧) ନିଶାଶକ୍ତି ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଗୋଟିଏ ବେମାରୀ ।

୨) ଏ ବିଷୟରେ ସହଯୋଗ ନ କରିବା ଗୋଟିଏ ରୋଗ ।

୩) ଯେତେବେଳେ ଏଇ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବେ ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ଚଳେଇବାକୁ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରିବେ । ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ରାଗ ପ୍ରଭୃତିରୁ କିପରି ମୁକ୍ତି ମିଳିବ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ଦରକାର ।

ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ପରେ ପୁନଶ୍ଚ ନିଶା ଖାଇବା—ଦେଖା ଯାଉଛି ଯେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ପରେ, କେତେଜଣ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପୁଣି ନିଶା

ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏଇ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣ ପୁଣି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଜଣେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବାର ବହୁଦିନ ପରେ ବା ଅଳ୍ପଦିନ ପରେ ନିଶା ଖାଇଲା ତେବେ ତାକୁ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବା ଦରକାର ।

ଏମିତି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କୌଣସି କଲେଜର ଜଣେ ମେଧାବୀ ଛାତ୍ର କେବଳ ମଜା ଦେଖିବା ପାଇଁ ବା ସେ ବିଷୟରେ ଅନୁଭୂତି କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ବଟିକା ଖାଇଛି ବା ବ୍ରାଉନ୍‌ସୁଗାର ଶୁଙ୍ଘିଛି । ହୁଏତ ତାର ଏଇ ବ୍ରାଉନ୍‌ସୁଗାର ଶୁଙ୍ଘିବା ପଛରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରୁପ ପିଲା ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ହାତ ରହିଥିବ । ପ୍ରଥମଥର ଖୁସିରେ, ଥଟ୍ଟାରେ ଶୁଙ୍ଘିବା ପରେ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଖାଇବା ପାଇଁ । ଶେଷରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । କଲେଜରେ ବହୁ ଦିନ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହୁଛି । ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କରିନି । ସମସ୍ତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ । ମା, ବାପାଙ୍କ ପାଖକୁ ରିପୋର୍ଟ ଗଲା, ପିଲାଟି ପ୍ରାୟ ସବୁ ବିଷୟରେ ଖରାପ କରିଛି । ତା ପରେଜଣା ପଡ଼ିଲା ଯେ ସେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଖାଉଛି । ଯାହା କହନ୍ତି ନ ଥଟ୍ଟାରୁ ଘଟା—ଏଇଟା ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ ।

ତା ପରେ ତା ମା, ବାପା ତାକୁ ନେଲେ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ । କିଛି ଦିନ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ସେ ତାର ଆଗର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି, ମେଧା ଫେରି ପାଇଲା । ମା, ବାପାଙ୍କୁ ଭକ୍ତି, ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଭକ୍ତି, ପାଠରେ ଉନ୍ନତି ସବୁ ଦେଖାଗଲା । ତାର ଯେଉଁ ନିଶାବଟିକା ଖିଆ ସାଙ୍ଗ ଥିଲେ ସେମାନେ ଦୁରେଇ ଗଲେ । କିଛି ମାସ ଗଡ଼ିଗଲା ତା ପରେ ହଠାତ୍ ତାର ପୁଣି ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଟିକିଏ ମିଳନ୍ତା କି ? କେମିତି ବା ତାକୁ ମିଳିବ ? ପୁଣି ସେ ତାର ପଛକୁ ଗୁହାଁଲା । ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଗ୍ରୁପ ଥିଲେ ତାଙ୍କୁ ଭେଟିଲା । ଅଭ୍ୟାସ କଲା । ତା ପରେ ପୁଣି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲା । ଯେମିତି ପୁର୍ବମାତ୍ରାରେ ସେ ଖାଉଥିଲା ସେମିତି । ମା, ବାପା, ଭାଇ, ଭଉଣୀଙ୍କୁ ଦୁରେଇ ଦେଲା । ସ୍ନେହ,

ମମତା, କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଭୂଲିଲା । ମା, ବାପା ଯେତେବେଳେ ଜାଣିଲେ ଯେ ପୁଣି ତାଙ୍କ ପୁଅଟି ଆଗ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଯାଇଛି ସେମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଚିନ୍ତିତ ନ ହୋଇ ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ପୁଣି ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଲେ । ସେ ଭଲ ହେଲା । ତାର ଆଗର ଦୁରବସ୍ଥା ଗଲା । ସେ କିନ୍ତୁ ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତାର ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣସବୁ ଦେଖା ଯାଉଥିଲା, ସେ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସାବଧାନ ହେଲା । ଏବଂ ବେଶ୍ ଭଲ ସୁଖମୟ ଜୀବନ କଟେଇଲା । ଅଭ୍ୟାସ ଲେଉଟିବା ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବେମାରି । ଏଇଟା ବହୁ ରୋଗୀଙ୍କର ଭଲ ହେବା ପରେ ଆସେ । ତା ପରେ ସେମାନେ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଫେରି ପାଆନ୍ତି । ଏତିକିବେଳେ ଗୋଟିଏ ନିଶାଶକ୍ତକୁ ଚିକିତ୍ସା ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଦରକାର ।

ଆମେମାନେ ସମସ୍ତେ ଭଲରେ ଜାଣୁ ଯେ ନିଶା ଖାଇଲା ପରେ ନିଶାଶକ୍ତ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ଭୋଗେ ତାକୁ ଆମେ ରୋଗୀ ବୋଲି କହୁ । ଏବଂ ନିଶା ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଆମେ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣୁ । ଆମେ ମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥାଇ, ଆମର ଜ୍ଞାନ ଥାଇ କଣ ଏମାନଙ୍କୁ ଖାଲି ଏମିତି ଛାଡ଼ିଦେବା ? ସେମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ନି ? ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି କୁପ୍ରବୃତ୍ତିରୁ ନିବୃତ୍ତ କରି ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ନବଜୀବନ ଦେବା । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ପୁରା ପରିବାର ଆମ ଉପରେ କୃତଜ୍ଞ ହେବେ । ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରି ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରି ଥିବାରୁ ନିଶ୍ଚୟ ସେମାନେ ନିଜକୁ ରୁଣୀ ମନେ କରିବେ । ଯଦି ଜଣେ ନିଶାଶକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆମ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚୁଛି ତେବେ ଆମେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା କିଛି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ନିଶାକୁ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସନ୍ତି ନି । ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଅନେକ ଏଇଟା ବେମାରି ବୋଲି ଜାଣନ୍ତି ନି । ତେଣୁ ଏହା ପାଇଁ ଯେ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ଏ ପ୍ରଶ୍ନ କେଉଁଠୁ ଉଠୁଛି । ତେଣୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ଆମେ କିପରି ଜାଣିବା ଯେ ନିଶାଶକ୍ତଙ୍କ ସମସ୍ୟା କଣ ? ନିଶାଶକ୍ତଙ୍କୁ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବା ?

ଆମ ସମାଜରେ ଉଣା ଅଧିକେ ସମସ୍ତେ ନିଶାଶକ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେୟଜ୍ଞାନ କରନ୍ତି । ଘୃଣା କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ନିଶା ଖାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନା ବରଂ ଲୁଚେଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କିପରି ବା ଆଗେଇ ଆସିବେ ? ତେଣୁ ଆମେ ଯେଉଁମାନେ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥାର ଓ ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିଛେ ସେମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ଏମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା । ତେବେ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବା ?

୧) ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଜଣେ ଉଚ୍ଚ ଆୟକାରୀ ଲୋକ, ଦରମା ଯଥେଷ୍ଟ ପାଉଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସବୁବେଳେ ଅଭାବ ଓ ଋଣ ଗ୍ରସ୍ତ ।

୨) ଲୋକଟି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଛୁଟି ନେଉଥିବ । ହୁଏତ ବିନା ଦରଖାସ୍ତରେ ଛୁଟି ନେଉଥିବ । ଚାକିରୀରୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ବିନା କାରଣରେ, ବିନା ଅନୁମତିରେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହୁଥିବ । ସମସ୍ତେ ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ସେତେବେଳେ ସେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହି ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲୁଥିବ । ତା ସାଙ୍ଗମାନେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନେ ସେ ଏତେ ଟଙ୍କା ନେଇ କଣ କରୁଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ନ ଥିବେ । ନିଶା ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କାରଣ ଏତେ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାର ଏଇଟା ନିସନ୍ଦେହରେ ସମସ୍ତେ କହିବେ । ତାର ନିକଟତମ ଲୋକମାନେ ଏଂ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚେ ଜାଣିଥିବେ । ଆମେ ଯଦି ତଦନ୍ତ କରୁ ବା ଭଲରେ ଦେଖୁ ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ କାରଣ ଜାଣି ପାରିବା । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ କହିବ ଯେ ମୁଁ ନିଶା ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ଦେଲିଣି । କିନ୍ତୁ ଏ କଥାର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ତା ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ କହିବେ ।

୩) ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ ଯେ ସ୍ତ୍ରୀ'ଟି ବେମାରି ପାଇଁ ନିଜେ ଦାୟୀ ନିଜର ଓ ଝୁଆଙ୍କର ନେଇଥାଏ । ପିଲା କେଉଁଠି ପଡ଼ି ହାତ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଛି ତେବେ ସ୍ତ୍ରୀ'ଟି ଦେଖେଇବାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଥିବ । ନିଜର ଗୋଡ଼ର ଘା ପାଚି ଦଲଦଲିଆ ହେଇଥିବ ସେଇଥିରେ ସ୍ତ୍ରୀ'ଟି ଖଟି ଚାଲିଥିବ । କିମ୍ବା ନିଜେ କାହାର ପରାମର୍ଶ

ନେବ ! ଏ ସବୁର କାରଣ ହୋଇ ପାରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ନିଶାଶକ୍ତି । ଘରେ ସବୁବେଳେ ଅଶାନ୍ତି ଗଣ୍ଡଗୋଳ । ସେ ଏକଥା ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଲଜ୍ଜ୍ୟା କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଯଦି ଆମେ ପଚାରୁ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ସତ୍ୟ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବ ।

ଅଳ୍ପ ବୟସର ପିଲାମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ନିଜେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟେଇ-ଥାଆନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ସେମାନେ ଠିକ୍‌ରେ କହନ୍ତି ନି । ଅନେକ ସମୟରେ ଚଳନ୍ତା ବସ, ଟ୍ରେନରୁ ଓହ୍ଲେଇ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ତା ମା ହୁଏତ ପୁଅର ଦୁର୍ଗୁଣ ଲୁଚେଇ ତାକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଯାଇ ମିଥ୍ୟାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାଏ । କହେ ନାଇଁ ମ ମୋ ପୁଅର କଣ କିଛି ଭୁଲ ଅଛି । ଯେ ଡ୍ରାଇଭରଟା ପରା ମୋ ପୁଅ ଓହ୍ଲଉ, ଓହ୍ଲଉ ଗାଡ଼ି ଚଲେଇ ନେଲା । ପୁଅ ବି ମାନେନି ଯେ ସେ ଘୁଡମଡ ନିଶା ବଟିକା ଖାଉଛି । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଆମ ପାଖକୁ ଯେଉଁ ନିଶାଶକ୍ତ ମାନେ ଆସନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହଜ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ନିଶାଶକ୍ତ କାହାର ସାହାଯ୍ୟ ଚାହାନ୍ତି ନି ବରଂ ଲୁଚେଇଥାଆନ୍ତି । କିଏ ଜାଣିଲେ ହୁଏ ତ ତାଙ୍କର ଖାଇବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇ ପାରେ । ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତିନି ଯେ ନିଶା ଶକ୍ତି ଗୋଟିଏ ବେମାରି । ତା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର । ତେଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ଜାଣିବା କଷ୍ଟ ।

ମା, ବାପା ମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପୁଅ କାହିଁକି ଝିଡ଼ି ଯାଉଛି, ଖାଉନି, ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ୁଛି, ଭୋକ, ମୋଟେ ଉପରେ ନାହିଁ । ଶୁଖିଲା ଦିଶୁଛି ବୋଲି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଅଭିଯୋଗ କରି-ଥାଆନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପିଲା କାହିଁକି କାହା ସହିତ ମିଶୁନି, ଏକା ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଉଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଆଉ ଅନେକଂ ନୂଆ ସାଙ୍ଗ ଆସୁଥିବାର ଦେଖନ୍ତି ।

ବାପା, ମା ମାନେ ସବୁବେଳେ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ପିଲା କାହିଁକି ଏତେ ରାଗୁଛି ? ଖୁବ୍ ବଦରାଗୀ ହୋଇଛି । ଟିକିଏ, ଟିକିଏ

କଥାକୁ ନ ବୁଝି, ନ ଶୁଣି ଗଡ଼ୁଛନ୍ତି । ହୁଏତ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି । ତା ପରେ ତାର ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଅନେକ ସମୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ତାଜୁବ କରିଦିଏ । ହୁଏ ତ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ପିଲଟି ଖାଉଥିବ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଉଥିବାର ସନ୍ଦେହ ହୁଏ । ନିଶାଶକ୍ତର ନିଜ ଉପରେ କିଛି ଆସ୍ଥା ନ ଥାଏ ତେଣୁ ସେ ଖୁବ୍ ଶିଘ୍ର ଘଟାଇଥାଏ ।

ନିଶା ଖାଇବାର ଲକ୍ଷଣ—ଯେଉଁ ଲୋକଟି ମଦ୍ୟପ ସେ ମଦ ଖାଇଲାପରେ କଣ କରିଛି ପୁରା ପୁରି ଭୁଲିଯାଇଥାଏ ।ଯଦି ଜଣେ କହେ ସେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର କାହିଁକି କଲା ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରେନି । ମଦ ବିଷୟରେ କିଛି ଚର୍ଚ୍ଚା, ଯୁକ୍ତି, ତର୍କ ସେ ମୋଟେ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେନି । ଯେତେବେଳେ ମଦ ଖାଇବା ତାର ଅଧା ଅଧି ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଇଥାଏ ସେତେବେଳେ ସମୟ ଉପରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଏ । ସ୍ଥାନ, କାଳ, ପାତ୍ରର ବାଛ, ବିଚାର ରହେନି । ନିଜର ବାହାଦୁରି କରି ବୁଲେ । ମୋଟ ଉପରେ ଏକବାଗିଆ ହୋଇଥାଏ । ତା ପରେ କିଛି ଦିନ ବିତିଗଲେ ଲୋକଟି ଘୋଡ଼ା ମଦୁଆ ପାଲଟେ । ଦିନ, ରାତି ସବୁ-ବେଳେ ମଦ ପିଏ । ଖୁବ୍ ମିଛ କହେ, ଚୋରି କରେ, ଧାର କରଜ, ଘରର ଆସବାବ ପତ୍ର ବିକ୍ରି କରି ବୁଲେ । ଯେ କୌଣସି ନିମ୍ନ ସ୍ତରକୁ ଯିବାକୁ ପଛାଏ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ଭୟ କରେ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ କରେ । କୌଣସି କାମ କରିବାର କ୍ଷମତା ନ ଥାଏ । ଏପରିକି ମଦ ଟିକିଏ ନ ପିଇଲେ କେଉଁଆଡ଼େ ଯାଇ ପାରନ୍ତି ନି ।

ନିଶା ବଟିକା—ଯେଉଁମାନେ ନିଶା ବଟିକା ଖାଉ ଥାଆନ୍ତି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଛାତ୍ରମାନେ, କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ରହିବା ଘରୁ, ପଢ଼ାଘରୁ ରୋଲିଂ ପେପର ସିଲ୍ଭର ଫଏଲ୍, ମହମବତି ଇଞ୍ଜେକସନ ଛୁଞ୍ଚ ପ୍ରଭୃତି ମିଳେ । ସ୍କୁଲ ବା କଲେଜରୁ ସବୁବେଳେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହନ୍ତି । ଅଧେ କ୍ଲାସ ଆଟେଣ୍ଡ କରନ୍ତିନି । ପରୀକ୍ଷାରେ ଖରାପ କରିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଭଲ ମିଜାଜ ଆଉ

ଘଡ଼ିକରେ ଓଲଟି । ବେଳେ ବେଳେ ଏମିତି ଉଛାଟିଆ ହସ ହସନ୍ତି ଯେ ଘର ଥରିଉଠେ । ଅନର୍ଗଳ ଗପୁଥିବେ । କିଏ ଥାଉ ବା ନ ଥାଉ । କିଏ ଶୁଣୁ ବା ନ ଶୁଣୁ । ବେଶ୍ ଦୁର୍ବଳିଆ ଚେହେରା, ଉଦାସିଆ ମୁହାଣ୍ଟି, ଆଖି ଗୁଡ଼ାକ ଲାଲ୍ ଟକ୍ ଟକ୍ । ଡୋଳାଟା ବଡ଼ ଦିଶେ ।

ଯଦି ଜଣେ ନିଶାଶକ୍ତ ବୋଲି ଆମେ ଜାଣିଲୁ ତେବେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହକାରେ ତାର ସମସ୍ୟା ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେ ଯାହା କହୁଥିବ ସବୁ ଶୁଣିବା ।

ନିଶାଶକ୍ତିକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆଗରୁ ଆମେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବା ।

୧) ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ତାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯେପରି ରକ୍ଷା ହେବ ସେଥିପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଦରକାର । ଅନେକ ସମୟରେ ମଦ ଖାଉଥିବା ଲୋକକୁ ଆମେ ମଦୁଆ, ନିଶାଖୋର, ଗଞ୍ଜେଇଖିଆ, ଅଫିମିଆ, ଗୁଲିଆ ପ୍ରଭୃତି ଆଖ୍ୟା ଦେଇ ବେଶ୍ ହେୟଜ୍ଞାନ କରିଥାଉ । ନିଜର ସମ୍ପର୍କୀୟ ହେଲେ ବି କରଛଡ଼ା ଦେଉଛୁ, ପରିଚୟ ଦେଉନୁ । ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ଆମେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହକାରେ ଶୁଣିବା । ଏବଂ ତା କଥା ଶୁଣୁ ନ ଶୁଣୁ କିଛି ଗୋଟାଏ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବାନି । ସେ ଲୋକଟା ଖୁବ୍ ଖରାପ ବା ଖୁବ୍ ଭଲ କହିବା ଅନୁଚିତ । ଅନେକ ସମୟରେ ତାର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ଦେଖି ଆମେ ଆମର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରେଇ ବସୁ । ହଠାତ୍ ରାଗିଯାଇ ଗୋଟିଏ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଇ ବସୁ । ତାର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ସ୍ୱାଗତ ଯୋଗ୍ୟ ନ ହେଲେ ବି ଆମେ ଶୁଣିବା ।

ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ନିଶାଶକ୍ତ ମାନେ ଖୁବ୍ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ି ବସନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ସେମାନେ ନିଶା ଖାଇବା ମାନନ୍ତିନି । ଆଉ ଯଦି ଧରା ପଡ଼ିଯାଏ ତେବେ ମାନନ୍ତି ଓ କହନ୍ତି ତାଙ୍କର ନିଶା ଖାଇ ସେମିତି କିଛି ଅସୁବିଧା ହେଉନି । ତେଣୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତି ତର୍କ କରି ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ ନ କରିବା ଉଚିତ ।

ତା ସହିତ ଯୁକ୍ତି ତର୍କ କରି ମୁହାଁ ମୁହିଁ ହେବା ଅନୁଚିତ । ଆମେ ବରଂ ଭଲରେ ତା କଥା ଶୁଣି, ବୁଝି ବୁଝେଇବା କାହିଁକି ନା ସେ ଗୋଟିଏ ରୋଗୀ ।

ଏଇ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଦରକାର । ତାକୁ ଜୋର, ଜବରଦସ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କଲେ କିଛି ଲାଭ ହେବନି । ତା କହିବା କଥା ଶୁଣିବା ପରେ ସେ ହୁଏତ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗି ପାରେ । ଆମେ ସେ କଣ କରିବା ଉଚିତ, କଣ ନ କରିବା ଉଚିତ ସେ ବିଷୟରେ ଉପଦେଶ ନ ଦେଲେ ଭଲ । ତେଣୁ ସେ ବିଷୟରେ ସାବଧାନ ରହିବା ଦରକାର ।

ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ବାସ କରି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ବାସ ରଖି । ସେମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ କହି ରଖିବ ଯେ ଏ କଥା କସିନ୍ନ କାଳେ ପ୍ରକଟ ହେବନି । ଆମେ ଯଦି ବିଶ୍ବସ୍ତ ରହୁ ଏବଂ ତା ବିଷୟ ପ୍ରକଟ ନ କରୁ ତେବେ ନିଶାଶକ୍ତ ଓ ତା ପରିବାର ଆମ ଉପରେ ବିଶ୍ବାସ ରଖିବେ । ଆମେ ନିଶାଶକ୍ତ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଯେପରି ଦୃଢ଼ ରଖୁ ସେଥିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ସେ ଜାଣୁ ଯେ ସବୁବେଳେ ତା ଦରକାର ବେଳେ ଆମେ ତାର ସେବା କରି ପାରିବା । ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବା । ଆଜି ଯେ କୌଣସି ମୂହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ି-ପାରେ ବୋଲି ଭରସା ଦେବେ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ନିଶାଶକ୍ତଙ୍କୁ ବୁଝେଇବାରେ ଆମେ ବିଫଳ ହେଉ । ତେଣୁ ତା ସହିତ କଥାଭାଷା ହେଇ ସେ କାହାକୁ ବେଶୀ ଭଲ ପାଏ, ସମ୍ମାନ ଦିଏ କାହା କଥା ରଖିବ ଇତ୍ୟାଦି ଜାଣିବା ଦରକାର । ହୁଏତ ସେ ତା ମା କୁ ବେଶୀ ଭଲ ପାଇ ପାରୁଥାଏ । କିମ୍ବା ଝିଅ ପ୍ରତି ତାର ସ୍ନେହ ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଝିଅ ଯାହା କହିବ ବାପ ରଖିବ । ଏମିତି ବି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ତା ଅଫିସର ଜଣେ ପୁରୁଣା, ପୁରୁଖା ଅଫିସର ପ୍ରତି ତା ଆସକ୍ତି ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଏଇ ଗୁଡ଼ାକ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ତାଠାରୁ ଜାଣିବା ସେତେବେଳେ ସେଇ କଥା ଗୁଡ଼ାକର ସୁଯୋଗ

ନେବା ଦରକାର । ଏଇଟା ହୁଏତ ପ୍ରଥମ ଥର କହିବା ପରେ ଆମେ ସଫଳ ନ ହୋଇ ପାରୁ, କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ପରେ ସେ ଚିକିତ୍ସା ନେବ । କେତେଦିନ କଥାଭାଷା କଲା ପରେ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଜାଣିବା ଯେ ନିଶା ଖାଇବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝେଇ ଦେବା ଯେ ନିଶା ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ବେମାରି । ଏଇ ବେମାରି ଚିକିତ୍ସା ହେଲେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଏବଂ ତାଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସା ନେଲେ ନିଶ୍ଚେ ଭଲ ହେବେ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝେଇବା ଦରକାର । ନିଶାଶକ୍ତ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରେ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଣହେଲା ପାଇଁ ତା ଅଫିସରୁ ବାରମ୍ବାର ତାଗିଦା ଚିଠି ପାଇ ପାରେ । ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ପାଇଁ ତାଗିଦା ପାଇ ପାରେ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ତାର ଶୁଭେଚ୍ଛୁମାନେ ତାକୁ ଏଥିରୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇବା ଦରକାର । କିଛି ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଲେ ନିଶାଶକ୍ତକୁ ଦୋଷୀ କରନ୍ତୁ ନ । ତା କଥା ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଶୁଣ । ତା ହେଲେ ତାକୁ ଆପଣ କହି ପାରିବେ ଯେ ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ଚିକିତ୍ସା ଦେବା ଦରକାର । ଏବଂ ସେ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବେ । ଚିକିତ୍ସା ପରେ ତାର ଚଳିବାର, ବଞ୍ଚିବାର ଢାଞ୍ଚା ପୁରା ବଦଳିଯିବ । ଯେତେବେଳେ ନିଶାଶକ୍ତଟି ରାଜିହେବ ସେତେବେଳେ ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ଯିବେ ।



ଧୂଆଁ ପାନର ଭୂମିକା

ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଆମର ବିଡ଼ି ଓ ସିଗାର ଚଳଣୀ ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ସକାଳୁ ଉଠିଲେ ଗାଁ ଗହଳର ଏପରିକି ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳର ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ମୁହଁରେ ବିଡ଼ି ଖଣ୍ଡେ । ଖାଲି କଣ ପୁରୁଷମାନେ, ସମାଜର ନିମ୍ନସ୍ତରରେ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ବିଡ଼ି କିଃପିକା ନ ହେଲେ ଝାଡ଼ା ଯିବା ହେବନି । ତାଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ବିଡ଼ି ଖଣ୍ଡିଏ ଟାଣି ଦେଲେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯିବ । ତାଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ବିଡ଼ି ଝାଡ଼ା କବଜ କଟାଏ । ସେମାନେ ବିଡ଼ି ଟାଣିବା ପରେ ଯେଉଁ ସାମୟିକ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି ହୁଏ ତ ସ୍ଥାୟୀ ନିରାନନ୍ଦ କଥା ଚିନ୍ତା ଭିତରେ ପୂରାନ୍ତି ନାହିଁ । ଶୁଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିବ ଓ ଦୁଃଖ ଲାଗିବ । ୧୩୦ ନିୟୁତ ଲୋକ କେବଳ ବିଡ଼ି ଟାଣି ଥାଆନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଖଣ୍ଡିଆ ବିଡ଼ି ଜଣେ ଟାଣି, ପୁଣି ଆଉ ଜଣେ ମଧ୍ୟ ଟାଣିଥାଏ । ସେଇଟା ହୁଏ ତ ତାଙ୍କର ସୁସମ୍ପର୍କର ନିଦର୍ଶନ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼ୁଛି, ଯେ ବିଡ଼ି ଟାଣିବା ଦ୍ୱାରା ଫୁସ ଫୁସ ଓ ଖାଦ୍ୟ ନଳୀର କର୍କଟ ବେମାରି, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶ୍ୱାସ ନଳୀର ବେମାରି, ହୃଦ ବେମାରୀ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖା ଯାଉଛି । ଖଣ୍ଡିଏ ବିଡ଼ିର କରାମତି କେତେ ଶୁଣିଲେ ଛାନିଆ ଲାଗିବ । ବିଡ଼ି ଭଲରେ ଲାଗି ଧୂଆଁ ବାହାରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ଟଣା ପରିବର୍ତ୍ତେ ୨ ଥର ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ ଟାଣି ଥାଆନ୍ତି । ବିଡ଼ିରେ ନିକୋଟିନ୍ ପରିମାଣ ବେଶ୍ ଅଧିକ । ସାଧାରଣତଃ ଗାଳ ବା ଆଲ୍‌କାତରା ଭାଗ (ଟାର୍ ୨୩-୪୧ ମି: ଗ୍ରା) ଗୋଟିଏ ବିଡ଼ି ଟଣାରୁ ବାହାରେ । ନିକୋଟିନ୍ (୧.୭୪-୨.୭୮ ମି: ଗ୍ରା) ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ବିଷାକ୍ତ ହେଲା ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ସିଆନାଇଡ଼୍ । ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ାକ କି ଆଖି ପତାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବାଳ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତନ୍ତ୍ରୀ

ପାଇଁ ବିଷାକ୍ତ । ଯାହାର ପରିମାଣ ଗୋଟିଏ ବିଡ଼ିରେ ହାରାହାରି ରହିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବିଡ଼ିରେ ଫିନଲ ପରିମାଣ ହେଲା ୧୨୯ ମ୍ଯୁ କ ରୁ ୨୭୩ ମ୍ଯୁ କ । ଏଇ ଫିନଲ୍ ଶରୀରରେ ଟିଉମର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବେଞ୍ଜୋ ପାଇରିନ୍ ପରିମାଣ ଗୋଟିଏ ବିଡ଼ିର ଧୂଆଁରେ ହାରାହାରି ଦେଖା ଯାଇଛି ୧୦୮ ମ୍ଯୁ କ ରୁ ୧୪୪ ମ୍ଯୁ କ। ଯାହାର କୁ-ପ୍ରଭାବରେ ଶରୀରରେ ଟିଉମର ହେବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବହୁ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏଇ ଯେଉଁ ହାରାହାରି ହିସାବଟି ଆମେ ଦେଖିଲେ ଏଇଟି ମେସିନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଡ଼ିରୁ ଧୂଆଁ ବାହାର କରି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କ୍ଷୟ କ୍ଷତିର ହିସାବ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ ବିଡ଼ି ଟଣାଳିମାନେ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ ନେଉଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ହୁଏତ ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଆମ ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳର ଆପ୍ପା ଗୁଓ, ବନା, କାକଆ ବା ଉଇବାରିଆ ସଚେତନ ନୁହଁନ୍ତି । ଆସ୍ପାଲମା, ଚନ୍ଦ୍ରମାକୁ ହୁଏ ତ ଅଜଣା ।

ଇଏତ ଗଲା ସାଧାରଣ ମଣିଷଙ୍କ କଥା । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭବତୀ ବିଡ଼ି କି ପିକା, ଟାଣିଲେ ଏହାର କୁ-ପ୍ରଭାବ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉପରେ ସିଧା ସଳଖ ବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ, ନବଯାତକ ଓ କୁନି ଛୁଆ କେହି ଏହା ପ୍ରଭାବରୁ ବାଦ ପଡ଼ନ୍ତିନ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଯେଉଁଠି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପରି ବା ତାଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଧୂମ ପାନ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁର ଓଜନ କମ୍ ଥାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଗର୍ଭପାତ ମୃତବତ୍ସା, କମ୍ବା ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ । ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ସାଧାରଣତଃ ବେଶୀ ଭାଗ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଗୁଣ୍ଡି, ଦୋକ୍ତା, ଗୁଡ଼ାଖୁ ଜାକିବା ଗୋଟାଏ ସଉକିଆ ଅଭ୍ୟାସ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଧୂଆଁପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡର ବହୁଳ ପ୍ରସାର । ଭାରତୀୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩।୪ ଭାଗ ଅଧିକା ମୃତବତ୍ସା ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏବଂ ସାଧାରଣ ଓଜନଠାରୁ ୧୦୦-୪୦୦ ଗ୍ରାମ କମ ଓଜନର ପିଲା ଜନ୍ମ ନେଇ ଥାଆନ୍ତି । ଆଜି ଯେଉଁ ଛୁଆଗୁଡ଼ିକ ଜନ୍ମ ବେଳେ ୩ଗ୍ରାମ

ଭିତର ଦେଇ ବଞ୍ଚିଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଜନ୍ମ ହେବାର ୭ ଦିନ ଭିତରେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁ କେତୋଟି ଛୁଆ ଏଇ ଅବସ୍ଥାରୁ ବଞ୍ଚି ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବ ଜନିତ ଅବସ୍ଥା, ରକ୍ତ ହୀନତା ଓ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାରୁ ଭୋଗିଥାଆନ୍ତି ।

ଭାରତ ବର୍ଷର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳର ହାରାହାରି ହିସାବରୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ୧୫-୪୪ ବର୍ଷ ଭିତରେ ୧୦—୭୦% ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଦୋକ୍ତା, ଧୂଆଁପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ୧୦% ବୟସ୍କ ମହିଳା ଗୁଣ୍ଡି ଖାଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ୨.୫% ବିଡ଼ି ଟାଣି ଥାଆନ୍ତି । ହିସାବରୁ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ୧୭% ଶିଶୁ କୁଆଁ ଗର୍ଭରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରନ୍ତି ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ । ୧୧-୧୨% ଜନ୍ମର ୭ ଦିନ ଭିତରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଆଉ ବହୁ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶୀକାର ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ମା ତାର ଅର୍ଜିତ ପଇସାରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ବିଡ଼ି, ପିକା, ଦୋକ୍ତା, ଖଇନି, ଗୁଣ୍ଡିରେ ସାରିଥାଏ । ଆଉ ବେଳେ ବେଳେ ମା'ଟି ମୃତାବସ୍ଥାକୁ କୋଳରେ ଧରି ଆସି କହେ ପିଲାଟି ଭଲ ଥିଲା । ହଠାତ୍ କାହିଁକି କାଠ ପାଲଟିଲା ? ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା କ୍ଷୀରରେ ଯାଉଥିବା ନିକୋଟିନ୍, କୋଟି ନାଇନ୍ ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାୟୀ । ପିଲାମାନେ ମା କ୍ଷୀରରୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ନିକୋଟିନ୍ କୋଟିନାଇନ୍ ସେମାନଙ୍କ ନାଳରେ ଓ ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରିଥାଏ । ହୁଏତ ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳର ଲଛମୀ, ପାର୍ବତୀ କାନ୍ଦି, କାନ୍ଦି ଡାକ୍ତର ପାଖରେ କହୁଥିବେ ସାର୍ ସବୁ ପିଲା ଆମର ଏଇ କାଶ, କଫ ବେମାରିରେ ଯାଉଛନ୍ତି କୋଳଟିମାନ ଖାଲି କରି । ଏଇ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି, କାନପଚା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ମୋଟ ଉପରେ ହୁଏ ନି । ପିଲାଟି ମାନସିକ ଆବେଗ ବିହୀନ ଶିଶୁ ହୋଇ ବଢ଼େ ।

ଭାରତବର୍ଷରେ ହିସାବରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣାଳୀଙ୍କଠାରେ କାଶ, କ୍ରନିକ୍ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ, ଏମ୍ଫିସିମା ବିଶେଷ

ଦେଖାଯାଏ । ଓଡ଼ିଶାର ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଚୁଟା ଟାଣି ଥାଆନ୍ତି । ହାରାହାରି ୮୫% ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଚୁଟା ଟାଣନ୍ତି । ତେଣୁ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବେମାରୀରୁ ଭୋଗିଥାଆନ୍ତି । ଯକ୍ଷ୍ମାର ହାର ମଧ୍ୟ ସେଥିରୁ ବେଶୀ ।

ମୁଖ ଗହ୍ୱର କର୍କଟ ବେମାରୀ ପାଇଁ ତମାଖୁ, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ଖଇନି ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ । ବିଶେଷ ଭାବରେ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ପିକାର ଜଳନ୍ତା ପଟଟା ପାଟି ଭିତରେ ପୁରେଇ ଧୂଆଁ ଶୋଷନ୍ତି । ଏ ଧରଣର ଅଭ୍ୟାସ ବିଶେଷ ଭାବରେ ମୁଖ ଗହ୍ୱର କର୍କଟ ବେମାରୀ କରିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଡ଼ି ଟାଣନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଫାରିଂକସ୍ ଓ ଲାରିଂକସ୍‌ର କର୍କଟ ବେମାରୀ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଏବଂ କରୋନାରୀ ହାର୍ଟ ବେମାରୀ କରିଥାଏ । ବିଡ଼ିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଆଲକାତରା ନିକୋଟିନ୍ ଓ କାରବନ୍ ମନୋକ୍‌ସାଇଡ଼୍ ଥାଏ । ହିସାବରୁ ଜଣା ପଡ଼ୁଛି ଯେ ବିଡ଼ି ଟାଣିବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ ହାର୍ଟ ବେମାରୀ ୩ ଗୁଣ ଅଧିକ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣ ଅଧିକ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହାର୍ଟ ବେମାରୀ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କର ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ କମ୍ ଥିଲେ ବି ଧୂଆଁପତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ ହୃଦ-ବେମାରୀର ବଡ଼ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ସାରା ପୃଥିବୀର ହିସାବରୁ ଜଣା ପଡ଼ୁଛି ଯେ ଧୂଆଁପତ୍ର ଯୋଗୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ହାରାହାରି ୩ମିଲିୟନ୍ । ତେଣୁ ଧୂଆଁପତ୍ର ପରିମାଣ କମେଇଲେ ମୃତ୍ୟୁହାର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କମିବ । ତେଣୁ ଧୂଆଁପତ୍ର ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଉପରେ ଭାରତ ସରକାର ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେପରି ୨୦୦୦ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ହୋଇଥିବ । କର୍କଟ ବେମାରୀ ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶ୍ୱାସରୋଗ, ପେପ୍‌ଟିକ ଅଲସରର କାରଣ ଏଇ ଧୂଆଁପତ୍ର । ହିସାବରୁ ଜଣା ପଡ଼ୁଛି ଯେ ଭାରତର ଲୋକ ସଂଖ୍ୟାର ପ୍ରାୟ ଅଧେ ଏଇ ଧୂଆଁପତ୍ରର ସେବକ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ

ବଡ଼, ସିଗାରେଟ ଟାଣି ଥାଆନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଗୁଣ୍ଡି ପାନ, ଦୋକ୍ତା, ଗୁଡ଼ାଖୁ ଖାଇବା ଜାରନ୍ତି ପାଟିରେ । ସମଗ୍ର କର୍କଟ ବେମାରର ୪୦% ହେଉଛି ଧୂଆଁପତ୍ର ଜନିତ । ଦୁଇଟି ପ୍ୟାକେଟ ସିଗାରେଟ ଟାଣୁଥିବା ଲୋକର ବୟସ ହାରାହାରି ୧୫ ବର୍ଷ କମିଯାଏ । ଏବଂ ୩୦% ରୁ ୪୦% ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ଭୋଗନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ବଡ଼ ବା ପିକା ଟାଣନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏବଂ ମେନୋପଜ୍ ୨ ବର୍ଷ ଆଗରୁ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏମାନଙ୍କ ଠାରେ ଜରାୟୁ ମୁଖର କର୍କଟ ବେମାରି ହାର ଅଧିକା ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକଟି ବଡ଼ କି ସିଗାରେଟ ଟାଣେ ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଛାଡ଼ୁଥିବା ଧୂଆଁ ଯେଉଁମାନେ ଶୋଷନ୍ତି ସେମାନେ କିଛି କମ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କିଛି କିଛି ବେମାରର ଭାଗୀଦାର ହୁଅନ୍ତି । ହୁଏ ତ ଜଣେ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଆନନ୍ଦ ପାଇବା ପାଇଁ ସିଗାରେଟ ବା ବଡ଼ ଟାଣି କିଛି ବେମାରି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭୋଗେ, କିନ୍ତୁ ବିନା କାରଣରେ ତାର ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଊଣା ଅଧିକେ ସମାନ ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି । ସେଥିରେ ପୁଣି ଆମେ ଦେଖୁ ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ତ୍ରୀର ଛବି– ବିଜ୍ଞାପନରେ କି ଖୁସି ସିଗାରେଟ ଖଣ୍ଡେ ଓଠରେ ଧରି ! କିମ୍ବା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଢଙ୍ଗରେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧା ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟ ସିଗାରେଟ ଧୂଆଁ ଛାଡ଼ୁଥିବାର ଛବି । ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଧୂଆଁପତ୍ର ବା ବଡ଼ ସିଗାରେଟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିବେ ସେଇମାନେ ପୁଣି କପରି ବିଜ୍ଞାପନ ଜରିଆରେ ପ୍ରଚାର କରିବେ ସିଗାରେଟ ବା ବଡ଼ର ପ୍ରସାର ପାଇଁ । ଯେଉଁ ଧୂମପାନ କେବଳ ଫୁଙ୍କୁଥିବା ଲୋକର ଓଠଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୂତ୍ରାଞ୍ଚଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ ତାହା ନୁହେଁ ସେଇ ପରିବେଶରେ ଥିବା ସମସ୍ତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ଆମର ସବୁ ଭାଇ, ଭଉଣୀଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇ ଦେବା ଧୂଆଁପତ୍ରଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ।

●

ବଡ଼ି, ସିଗାରେଟ ନ ଟାଣିବା ଲୋକ

୧) ବଡ଼ି, ସିଗାରେଟ ନ ଟାଣିବା ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ହୃଦ-ବେମାରୀ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୫ ଗୁଣ କମ୍ ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରୁ

୨) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କର୍କଟ ବେମାରୀ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ୧୦ ଗୁଣ କମ ଦେଖାଯାଏ ।

୩) ଅଜମା, ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ଏମ୍ଫିସିମା ପ୍ରଭୃତି ୫ ରୁ ୧୦ ଗୁଣା କମ ।

୪) ଏମାନଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାର ବୟସ ସୀମା ବଡ଼ି, ସିଗାରେଟ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ।

୫) ମୋଟ ଉପରେ ବଡ଼ି ସିଗାରେଟ କଣା ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ତାକୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

ନିଶା ଗୀତିକା

ମଦ ଗଞ୍ଜେଇ ଅଫିମ ନିଶା
ଗୁଲି, ଧୂଆଁପତ୍ର ନ କର ଆଶା
ନିଶା ବଟିକାଟି ବିଷ ସମାନ
ହେଲେ ନେବ ତୁମ ଧନ ଜୀବନ
ପର ବୁଦ୍ଧିରେ ଯେ ଖାଇବ ନିଶା
ଭୋଗିବ ସେ ନାହିଁ ନ ଥିବା ଦଶା
ମଦକୁ ପିଇଲେ ବଗୁର ଯିବ
ଅପରାଧ କରି ଜେଲ୍ ଭୋଗିବ
ମୁହଁରେ କେବଳ କୁ କଥା ଥିବ
ଅପରାଧ ମାଳା ପିନ୍ଧି ବୁଲିବ ।

ପରିବାର ବୋଲି କିଛି ନ ଥିବ
ମାରି, ଧରି କରି ଧନ କଟିବ
ପିଲାଏ ହୋଇବେ ଦାଣ୍ଡ ଭିଖାରି
ମଦୁଆର ହେବେ ସର୍ବେ ଅଇରି
ଅଳପ ଗୃଖୀ ସେ ହେବ ତା ଦାଶ
ହରାଇ ବସିବ ସବୁ ସାହାସ
ଘୋଡ଼ା ମଦୁଆର ଉପାଧି ଧରି
ଅଳପ ଦିନରେ ଯିବ ସେ ମରି
ଅଫିମ ଖାଇଲେ ଶକ୍ତି କମିବ
ସବୁ କଥା ସିଏ ଭୁଲିଣ ଯିବ
ପରଧନ ଠାରେ ମନ ରଖିବ
ଲୈଷ କରିବାକୁ ହାତଟି ଯିବ ।

ଘୂମା ରୋଗ ତାଙ୍କୁ ମାଡ଼ ବସିବ
ବସିବା ଥାନରେ ଶୋଇ ପଡ଼ିବ ।
ଦୂନଆ ବେମାରି ମାଡ଼ ବସିବ
ପେଟ ବଢା କହ ଦନ ତା ଯିବ ।
କଅଁଣିଆ ବାଆ ଲଗିଣ ଥିବ
ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଠାକୁରାଣୀ ପଳେଇ ଯିବ ।
ସଭଏଁ ବୋଲବେ ଚୋର ଚୋର
ଅଫିମକୁ କର ଦୂରୁ ଜହାର ।
ନାଲ ଟହ ଟହ ଗଞ୍ଜୋଡ଼ ଆଖି
ବାହାପିଆ ଗପ ଦେବ ପରଖି
କଥାରେ ନ ଥିବ ଅର୍ଥଟି କଛି
ଚୋଲଥିବ ଗପି ମିଛୁ ମିଛୁ
ରାତ ଉଜାଗର ଶୂନ୍ୟ ଗୃହାଣୀ
ଦନ କଟାଏ ସେ ଚଲମ ଟାଣି
ଗପର ସୁଅ ତା ଗଡ଼ ଚୋଲଇ
ଉଛାଟ ହସରେ ଧରା କମ୍ପାଇ
ଶୁଖିଲା ଓଠକୁ ଶୁଖିଲା ପାଟି
ଖାଦ୍ୟ ନ ଗଲଇ ଶୁଖିଲା ଚଣ୍ଟି
ସବୁ କଥା ଭୂଲ ଗଞ୍ଜେଇ ଆଶା
ରଖନ ତା ପରେ କେଭେ ଭରଷା
ଗଞ୍ଜୋଡ଼ର ଏଣେ ଉଛାଟ ହସ
ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲାଙ୍କର ମନ ବରସ
ଗଞ୍ଜୋଡ଼ ଦେଖଇ ଶିବ ପାବଣ
ନଜକୁ କୁହଇ ଅଗଡ ଗଡ
ଗୁଳକୁ ଖାଇଲେ ଯିବଟି ସର
ଗୁଳଟି ଅଟଇ ବନ୍ଧୁକ ଗୁଳ
ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଣ ଜୀବନ ନେବ
ନଶାଠାରୁ ତୁମେ ଦୂରେ ରହିବ ।

ଗୁଲଖିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ନଷ୍ଟ କାନ୍ଦଇ
ଅକାରଣ ଜନ୍ମ କହି ବୁଝାଇ
ଏଇ କଥା ପଦ ଶୁଣରେ ଭାଇ
ଦୁନିଆ ଲୋକଙ୍କ ବସ୍ତୁର ଏଇ
ଅଫିମିଆ ଅଟେ ଚୋର, ସର୍ଦ୍ଦାର
ଗଞ୍ଜେଇଆ ସଦା ସର୍ବଦା ଭୋଳ
କେଉଁ କଥାକୁ ତା ନ ଥାଏ ନିଘା
ନିଜକୁ ମଣଇ କାଳିଆ ଜଗା
ଗୁଣ୍ଡି, ଖଇନି, ଗୁଡ଼ାଖୁ ଓଗେର
ଧୂଆଁ ପଶିଆ ଘରେ ନିତ ଗଣ୍ଡଗୋଳ
ନିଶା କହଇ ଶୁଣ ମଉଷା
ମୁହିଁ ଯାହା ଘରେ କରଇ ବସା
ସେଠି ଏକାଦଶୀ କରଇ ମୂଷା
ସମସ୍ତେ ଅଣ୍ଟାଳ ହେବେ ପଇସା
ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ ଓଣା ନୁହଁଇ
ଦୁନିଆ ରୋଗକୁ ଧରି ଆଣଇ
ଜୀବନ ଚେରକୁ ଧୀରେ କାଟଇ
କର୍କଟ ବେମାରୀ ମାଡ଼ି ଆସଇ
ହୃଦପିଣ୍ଡ କଲିଜା ବେମାରୀ ଗ୍ରାସେ
ମନକୁ ମାରିଣ ଘରଣୀ ବସେ ।
ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ବିଷ ପସରା
ଭୋକ, ଶୋଷ ଭୁଲେ ଗୃହେ ଯାତରା ।
ଉଠିଲେଇ, ଉଠିଲେଇ ବେଳା ତା କଟେ
ଅଳପ ଦିନରେ ଯମକୁ ଭେଟେ ।
ମଣିଷ ପଣିଆ ଯାଏ ପଳେଇ
ପଶୁ ଜାତିଠାରୁ ହୀନ ହୁଅଇ
ନିଶାଠାରୁ ଦୂରେ ରହ ମାନବ
ଶାନ୍ତିରେ ତୁମର ଦିନ କଟିବ

ଭଙ୍ଗ ପୁଟିଲେ କାଠ ନ ଲାଗେ କାମରେ
ନିଶା ଖାଇଲେ ପିଲା ରସା ତଳରେ ।
ଗୁଲିଆ ଘରରେ ନ ଲାଗେ ଚୁଲି
ଅଫିମ ଅଟଇ ଖିଆଲା ଶୁଳ
ବଡ଼ ସିଗାରେଟ ମାରଣ ନିଶା
ଜଣା ପଡ଼େ ନାହିଁ ଟାଣେ ପଇସା
ନିଶାର କରାମତି କଣ୍ଠ କମ ନୁହେଁରେ ?

ଗଞ୍ଜେଇଆ ସ୍ତ୍ରୀ ବୋଲଇ ମୋର ଦେହ ଧଳଧରେ ପିଣ୍ଡ
ଅଫିମିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ବୋଲଇ ଲାଗେ ମୋ ଦୁଇଗୋଟି ଚଳେ ମୁଣ୍ଡ
ମଦୁଆର ସ୍ତ୍ରୀ ବୋଲଇ ହତଆର ତଳେ ପିଣ୍ଡ
ଗୁଲିଖିଆର ସ୍ତ୍ରୀ ବୋଲଇ ପିଲା ହେଲେ ଲଣ୍ଡଭଣ୍ଡ

ଗଞ୍ଜୋଡ଼ର ସ୍ତ୍ରୀ ରଗେଇ, ସଗେଇ
ଅଫିମିଆ ସ୍ତ୍ରୀ ରଣ୍ଡ ।
ମଦୁଆ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଆରେ ଦେଖେ
ଗରଜ ଆସୁଛି ଷଣ୍ଢ ।



ଗପ ନୁହେଁ ଏ ସତ

ଏ ଘଟଣାଟି କାଳ୍ପନିକ ନୁହେଁ । ହୁଏ ତ ନାଁ, ଗାଁ, ପରିଚୟ କାଳ୍ପନିକ ହୋଇପାରେ । ଏଇ ସତ କାହାଣୀଟି ଯଦି ଆପଣ ଭଲରେ ପଢ଼ି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବେ ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ ଭାବିବେ ନିଶା—ରାକ୍ଷସ କିପରି ଛଳି, ଛଳି କରି ଗୋଟିଏ ଅମୂଲ୍ୟ ଜୀବନକୁ ବରବାଦ କରିଛି ।

ସୁରେଶ ଧନାଢ୍ୟ ପରିବାରର ଏକମାତ୍ର ସନ୍ତାନ । ଯାହା କହନ୍ତି ଏକୋଇର ବଳା ବଣିକେଶନ । ଟଙ୍କା, ପଇସା ବିଳାସ ସାମଗ୍ରୀର ଅଭାବ ନାହିଁ । ଯାହା କହନ୍ତି ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲା ସୁନା, ରୁପା ଚାମଚ ମୁହଁରେ ପୁରେଇ । ତା ପାଇଁ ମା, ବାପା ଖଞ୍ଜିଥିଲେ ଆୟା, ଚାକର । ବାପ ଜଣେ ଶିଳ୍ପପତି, ମା ମଧ୍ୟ ସେଇ ଶିଳ୍ପର ଅଂଶୀଦାର । ତେଣୁ ମା, ବାପା ଉଭୟ ଧନ ଅର୍ଜନ, ଖ୍ୟାତି ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ରହନ୍ତି । ଘଡ଼ିକେ ଘଡ଼ିଏ ଘରେ ରହନ୍ତି ନ କହିଲେ ଚଳେ । କାମ, କ୍ଲବ, ପାର୍ଟିରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ସେମାନେ ହୁଏ ତ ଘରେ ସପ୍ତାହରେ ଦିନେ ଦୁଇ-ଦିନ ଖାଉଥିବେ । ନଚେତ୍ ପଞ୍ଚ ତାରକା ହୋଟେଲ ହେଲା ତାଙ୍କ ଖାଇବା ଓ ମଜଲିସ୍ ର ଯାଗା । ମା, ବାପା ଘରକୁ ଫେରିଲା ବେଳକୁ ପିଲାଟି ଶୋଇ ପଡ଼ିଥାଏ ଅଧିକାଂଶ ଦିନ । ସ୍କୁଲ ପଢ଼ା ସରିଲା ପୁଅଟାର ରହିବା ଓ ଆୟାର ଆଦବ,କାଇଦା ଭିତରେ । କଦବା କ୍ୱଚିତ ମା'ସହିତ ତାର ଦେଖା ହୁଏ । ମା ବାପାଙ୍କ ସ୍ନେହ ଆଦର କଥା ଶୁଣେ ସେ ତା ସାଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କଠାରୁ । କିଏ କହେ ବୋଉ ହାତ ତରକାରି, ବଡ଼ିଚୁରା ନ ହେଲେ ମୋ ଗୁଣ୍ଡା ଖସେନି । ସେ ବୁଝେନି ଏଡ଼େ ଏଡ଼େ ପିଲାଙ୍କୁ ମା କଣ ଖୁଆଇ ଦିଅନ୍ତି । କୁଆଡ଼େ ନ ଯାଇ ଜଗି ବସନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କର ଟିଫିନ ଦେଖେ, ରୋଜ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର । କେତେ ପ୍ରକାର ଘର ତିଆରି ଜଳଖିଆ ଆଣନ୍ତି । ତାର ସେଇ ଅମ୍ଲେଟ୍,

ସ୍ୟାଣ୍ଡ ଉଇଚ । କିନ୍ତୁ ତା ମନ ଭିତରେ ବେଶ୍ ଆନ୍ଦୋଳନ ହୁଏ । କଣ ସେଁ ମମିକୁ ତ ମୁଁ କେବେ ଦେଖିନି । ମମିତ ଦେଖିନି ମୋ ଖାଇବା । ସେମାନଙ୍କ ସ୍କୁଲର ଫେରିବା ବାଟକୁ ତାଙ୍କ ମା ମାନେ ଜଗି ବସି-ଥିବେ । ସ୍କୁଲରୁ ଫେରିବାକୁ ଟିକିଏ ଡେରି ହେଲେ ସେମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ମା ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଉଥିବେ । ମୁଁ କିନ୍ତୁ ଯେତେ ଡେରିରେ ଫେରିଲେ ଚିନ୍ତା ନାହିଁ । କିଏ ବା ଖୋଜିବ । ଖରା ଦିନରେ ଝାଳ, ନାଳ ହୋଇ ଗଲେ ବି ମମି ନ ଥାଏ ମୋ ମୁଣ୍ଡର ଝାଳ ପୋଛିବାକୁ ତା ଲୁଗା କାନିରେ । ଘରକୁ ଗଲେ ସେଇ ଗୁଡ଼ିକର ପୁଷ୍ପାସାଙ୍କ ଚେହେରା । ସେମାନେ ଯେବଲ୍ତ ଘରର ମାଲିକ ।

ତା ମନ ଭିତରେ ବହୁତ ଦ୍ୱନ୍ଦ । କେମିତି ଗୋଟାଏ ନୀରସିଆ ଜୀବନ । ବାହାରେ ହୁଏତ ବନ୍ଧୁ ମେଳରେ କିଛି ସମୟ କଟେଇଲେ ଭଲ ଲାଗିବ । ଡେରିରେ ଘରକୁ ଫେରିଲେ କ୍ଷତି ବା କଅଣ ? ଧନୀ ଘରର ପିଲାକୁ କେତେ ଧନୀ ଘରର ପିଲା ସାଥୀ ମିଳିଗଲେ । ବେଶ୍ ଜମିଲା । ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ସେମାନେ ଜବରଦସ୍ତ କରି ତାକୁ ମଦ ଚଖେଇଲେ । ପ୍ରଥମେ ଅମଙ୍ଗ ହେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବେଶ୍ ଭଲ ଲାଗିଲା । ଏଇ ବନ୍ଧୁମାନେ ତାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗିଲେ । ସ୍କୁଲ ଛୁଟି ହେବା ମାତ୍ରେ ସେ ଖୋଜେ ଏଇ ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି ହୋଇ ଖିଆ, ପିଆ ଚାଲନ୍ତି । ବେଶ୍ ଅଭ୍ୟାସରେ ମଦ ପଡ଼ିଗଲା । ତାକୁ ଆଉ ନିଃସଙ୍ଗ ଲାଗିଲାନି କିଛି ଦିନ କଟିଲା ଏଇ ମଦ୍ୟପ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମେଳରେ । ସିଗାରେଟ୍ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଅଭ୍ୟାସ ହେଲା । ଭଲ ବି ଲାଗିଲା ଏଇ ପରିବେଶ । ତା ପରେ ଆଉ ଧାପେ ଆଗେଇଲେ ଏମାନେ ।

ସେଇ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣେ ଗୋଟିଏ ସ୍ପେସିଆଲ ସିଗାରେଟ୍ ଦେଲେ । ସ୍ପେସିଆଲ୍ ସିଗାରେଟ୍ ନାଁ ଶୁଣି ସୁରେଶ ଚମକି ପଡ଼ିଲା । ବେଶ୍ ଦୁଇ ଥର ଟାଣି ଦେଲା । ଟାଣିଲାବେଳେ ସେ କଣ ଜାଣିଥିଲା ଏଇଟା ଏତେ ସାଂଘାତିକ, ମାରାତ୍ମକ ଆରମ୍ଭ ବୋଲି । ସେଇ ବନ୍ଧୁଟି ରୋଜ ଏଇ ସିଗାରେଟ୍ ଦିଏ । ସିଗାରେଟ ଭିତରେ ଥିଲା ସ୍ମାକ୍ ।

ବାପ, ମା'ଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ସନ୍ତାନ, ଘରର ଆଦର ସ୍ନେହରୁ ବଂଶିତ ହୋଇ ହେଲା ନିଶାଶକ୍ତ । ବନ୍ଧୁଙ୍କ କାମ ସରିଲା । କାରଣ ସୁରେଶ ସ୍ମାକ୍ ସିଗାରେଟ ବିନା ଚଳି ପାରିବନି । ସୁରେଶକୁ ବେଶ୍ ପଇସା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଲା ଏଇ ସିଗାରେଟ ପାଇଁ । ତାପରେ ତା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଭଙ୍ଗା ପଡ଼ିଲା । ମନ ତାର ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଲା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ । କେବେ କେବେ ଅତି ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ପଡେ ? ଖୁବ୍ ଚଞ୍ଚଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ତା ପରେ ତାର ଓଜନ କମି, କମି ଆସିଲା । ଖାଇବା ବି ବେଶ୍ କମିଲା । ସବୁବେଳେ କ୍ଳାନ୍ତ, ପେଟବ୍ୟଥା । ଗୋଡ଼ ହାତ ଏତେ ଦୋଳା ବନ୍ଧା ଯେ କହିଲେ ନ ସରେ । ମୁହଁର ବର୍ଣ୍ଣ ମଳିନ ପଡ଼ିଲା । ମୁହଁରୁ ସ୍ପୃହା ମରିଗଲା ।

ଘରକୁ ଫେରେ ଅବେଳରେ । ରୁମ, ଭିତରେ ବସେ ବା ଶୋଇ ରହେ । ବିଛଣାରେ ଶୋଇ ବେଶ୍ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣି ଚାଲେ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସ୍କୁଲ ଯାଏନି । ସେ ଭଲ କ୍ରିକେଟ୍ ଖେଳୁଥିଲା । ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ସୁରେଶ ଦିଶେନି । କିଛି କାମ କରିବାରେ ତାର ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ । ସେଇ କେତୋଟି ନିଶାଶକ୍ତ ବନ୍ଧୁ ମେଳରେ ବସି ସେ ନିଜକୁ ନିଶା ଭିତରେ ବୁଡ଼େଇ ରଖେ । ଘରୁ ବେଶ୍ ପଇସା ଆଣି ଖର୍ଚ୍ଚ କରେ । କେତେ ବା ଆଣିବ ? ତା ଆଣିବା ପରିମାଣ ବଢ଼ିଲା । ତଥାପି ଆଣିବା ପଇସା ଅଣ୍ଟେନି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଖୁବ୍ ଖୁବ୍ ସ୍ମାକର କ୍ରୀତ ଦାସ । ସ୍ମାକ୍ ତାକୁ ଯାବୁଡ଼ି ଧରିଛି । ଶେଷକୁ ଏମିତି ହେଲା । ଘରର ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ବିକ ଲାଗିଲା । ବାପାଙ୍କ ପକେଟରୁ, ମା'ଙ୍କ ବ୍ୟାଗ୍ରୁ ସୁବିଧାମତ ଟଙ୍କା ନେଇଯିବା କଲା । ସେ ପ୍ରଥମେ ଯେତେବେଳେ ଏପରି କାମ କରିବସେ ତା ବିବେକ ଦଂଶନ କରେ । ତଥାପି ସ୍ମାକର ଆକର୍ଷଣ ଏଇ କୁ-କର୍ମରେ ଆଗେଇ ନିଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ନିର୍ଭୀକ ଭାବରେ ଏଇ କାମ କରିଚାଲେ ।

ବାପା, ମା ଖୁବ୍ ଅନ୍ଧାରରେ ଏ ବିଷୟରେ । କାହିଁକ ନାଁ ସେମାନେ ତ ସବୁ ଖଞ୍ଜିଛନ୍ତି ପୁଅ ପାଇଁ ଟିଉସନ ମାଷ୍ଟର ଅଛି । ଦିନେ ହଠାତ୍ ଠାକୁର ଘରର ବିଅଁଙ୍କ ରୂପା ମୁକୁଟ, ରୂପା ଥାଳ ହଜିଲା ବା ଚୋରି ଗଲା । ଠାକୁର ଘରର ନନା କହିଲେ । ପୁଲିସକୁ

ଖବର ଦିଆଗଲା, ଘରର ନିରୀହ, ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଗୃହକର, ଗୃହକର୍ତ୍ତ୍ରୀମାନେ ମାଡ଼ ଖାଇଲେ । ସେମାନେ ଯେତେ ଶପଥ ନେଲେ ବି କିଏ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି ତାଙ୍କୁ । ସୁରେଶ କିନ୍ତୁ ଭୟରେ ଥରୁଥାଏ । ଝାଳ ଗମ୍ ଗମ୍ । ହଠାତ୍ ପକେଟରୁ ରୁମାଲ କାଢ଼ି ମୁହଁ ପୋଛୁ ପୋଛୁ ଶହେ ଟଙ୍କିଆ ନୋଟ କେତେଖଣ୍ଡ ତଳେ ପଡ଼ିଲା । ସମସ୍ତେ ସେଇ ଆଡ଼କୁ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁ ଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସୁରେଶ ପଥର ପାଲଟିଗଲା । ପଦେ ବି କଥା ତା ପାଟିରୁ ବାହାରିଲାନି । ମା, ବାପା ଏତେବେଳେକେ ଘଟଣା ବୁଝିଲେ ନିଜ ପୁଅ ଦୋଷୀ । ପୋଲିସ ବାଲା ମଧ୍ୟ ପଳେଇ ଗଲେ । କିନ୍ତୁ ମା, ବାପାଙ୍କର ଲାଗିଲା ଭୁମୁଳ ବାକ୍‌ଯୁଦ୍ଧ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦେଇ ଲାଗିଲେ । ପୁଅ ନଷ୍ଟ ହେବା ପଛରେ କିଏ ? ନେଡ଼ ଗୁଡ଼ ତ ବୋହିଲାଣି କହୁଣୀକୁ । ଶେଷକୁ ଉଭୟେ ମୁଣ୍ଡ ବାଡ଼େଇ ହେଲେ ଉପାୟ କ'ଣ ? ପୁଅ ନିଶା ଶକ୍ତ ।

ସୁରେଶ ଲଜ୍ଜ୍ୟାରେ ମୁହଁ ଟେକି ପାରିଲାନି । ମା, ବାପାଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁ ନିୟମ କଲା ଆଉ ନିଶା ବଟିକା ଛୁଇଁବ ନାହିଁ । ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା-ଆଉ ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ ସେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବା । ଅର୍ଥ ଶୂନ୍ୟ-କିଣିବ କିପରି ?

ପିଲାର ଅସୁସ୍ଥତାରେ ମା, ବାପା ବିବ୍ରତ ହେଇ ପଡ଼ିଲେ । ବାପା ବିଶେଷ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ । ସୁରେଶର ମାମୁଁ ତାକୁ ନେଇ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ନିଶା ମୁକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ର ଗଲେ । ସେଠାରେ ତାକୁ ଭର୍ତ୍ତି କଲେ । ଏହା ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ନୁହେଁ । ନିଶା ଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗ । ସେଠାରେ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେଇ ଫେରିଲା । ମା, ବାପା ବୁଝିଲେ ପିଲାଙ୍କୁ ମଣିଷ କରି ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା । ଘର, ଗାଡ଼ି ଟଙ୍କା କେବେ ପିଲାଙ୍କୁ ସୁନାଗରିକ କରି ଗଢ଼େନି । ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଭଲ ପାଇବାର କଣ କିଛି ବଦଳ ଜିନିଷ ଅଛି ପୃଥିବୀରେ । ସୁରେଶ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତାର ଆଗ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଲା ଫେରି । ସେ ତାର ନିଶା ଶକ୍ତ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଲା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା, ବାପା ଫେରି ପାଇଲେ ତାଙ୍କର ପିଲାକୁ ଅନ୍ଧ ଗଳିରୁ । ତା ହେଲେ ନିଶା କ'ଣ ରାକ୍ଷସ ନୁହେଁ ?

ନିଶାସକ୍ତି ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି

ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ, କୁହନ୍ତୁ ଯେ ନିଶାସକ୍ତି ହେବା ଗୋଟିଏ ବେମାରୀ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ସମାଜରେ ନିଶାଖୋର, ମଦୁଆ ଗୁଲିଆ, ଗଞ୍ଜୋଡ଼ ବୋଲି ଭିତରେ ଯେଉଁ ଘୃଣା ମନୋଭାବ, ସାମାଜିକ ବାଛନ୍ଦ ରହିଛି ସବୁ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ଯେଉଁମାନେ ମଦ ପିଅନ୍ତି ଆମେ ତାଙ୍କୁ ଗାଳି ଦେଉ ଏବଂ କହୁ ମଦ ଛାଡ଼ । ମଦ ଛାଡ଼ କହିଲେ ସେ ଛାଡ଼ି ପାରେନି । ମଦ ତାକୁ ବେଶ୍ ଜୋର ଧରିଥାଏ । ତା ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ଲୋକେ ବୁଝନ୍ତୁ ଯେ ଏହା ଏକ ବେମାରୀ, ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ବୁଝେଇ ଥାଉ ଯେ ମଦ ଛାଡ଼ିବାକୁ ମନର ବଳ ଦରକାର । ତୁ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ତେବେ ମଦ ଛାଡ଼ିବୁ । କିନ୍ତୁ ସବୁବେଳେ କୁହନ୍ତୁ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏ ଦିଗରେ ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର । ଏବଂ ଏ ବିଷୟରେ ଦ୍ୱିଧା, ଦ୍ୱିମତ ରହିବା ଅନୁଚିତ । ତା ପରିବାରର ଲୋକେ ଭଲରେ ବୁଝିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ମଦୁଆର ଗୋଟିଏ ବେମାରୀ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମବାଣୀ, ଉପଦେଶ, ଦଣ୍ଡ ଦେଇ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ । ପରିବାରର ଲୋକେ ବିରକ୍ତ ହେବା, ଭାଗ୍ୟକୁ ଦୋଷ ଦେବା ବା ନିଜକୁ ଅପରାଧୀ ଭାବିବା ଅନୁଚିତ । ସେମାନେ ତାକୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରେ ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରି ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ।

ନିଶାସକ୍ତି ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ ।

ନିଶାଶକ୍ତଙ୍କ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ପ୍ରତି କେତୋଟି ଉପଦେଶ

ମଦ ଖାଇଲା ପରେ ଲୋକଟି ରୋଗୀ ହୁଏ । କେବଳ ନିଶା ଖାଉଥିବା ଲୋକଟି ଏହି ରୋଗରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନା ତାର ପରିବାର ଲୋକ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ଭୋଗନ୍ତି । ତେଣୁ ତାର ପରିବାରଟି ସହାନୁଭୂତି, ସମର୍ଥନ, ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ଠିକ୍ ବୁଝାମଣା ଚାହାନ୍ତି ।

ତେଣୁ ପରିବାର ବର୍ଗ ମଦ ବିଷୟରେ, ମଦ୍ୟପ ବିଷୟରେ ସବୁ ଜିନିଷ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ବେମାରି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଏହା ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଜାଣି ନିଆଣିଆ ନ । ଜାଣତରେ ଲୋକଟି ଏପରି ହେଉଛି ଏ ଭାବନା ରହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପରିବାରବର୍ଗ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଯେ ମଦ୍ୟପ ଗୋଟିଏ ରୋଗୀ ଓ ତାର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର । ତାହେଲେ ସେମାନେ ତାକୁ ସବୁ କଥାରେ ଦୋଷୀ କରିବେ ନି । ଏବଂ ସେ ଭଲ ହେବାପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସହଯୋଗ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

ସବୁବେଳେ ତା ପ୍ରତି ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ ରଖିବା ଉଚିତ । ତାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କଲେ ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଘର ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ଓ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ । ସବୁବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ଯେପରି ମଦ୍ୟପ ପ୍ରତି ଖରାପ ବ୍ୟବହାର, ଗାଳି ଗୁଲଜ ନ ହୁଏ । ଏବଂ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତ ମନୋଭାବ ରକ୍ଷା କରିବେ ।

ସବୁବେଳେ ସୌହାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ନେବେ । ଘରର ସମସ୍ୟା ଯିଏ ଖୁବ୍ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ତା ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ତା ହେଲେ ପରିବାର ବର୍ଗ ଖୁବ୍ ଭରସାନ୍ତ ମନେ କରିବେନି ଏବଂ ଟିକିଏ ହାଲକା ଅନୁଭବ କରିବେ ଏବଂ ଯେଉଁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂସ୍ଥା ଏଇ ସମସ୍ୟା ବୁଝୁଥିବେ ତାଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବେ ।

ମଦ ଯେ ସ୍ୱାମୀ ଖାଉଛି ସେଥିପାଇଁ ମଦ ବୋତଲ ଫିଙ୍ଗିବେନି ବା ଲୁଚେଇ ଦେବେନି । ତା ହେଲେ ସେ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ଖୋଜି ମଦ ପିଇବ, ଯାହା ହାରିକି ସମସ୍ତଙ୍କର ମନୋବଳ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିବ ।

ଯେତେବେଳେ ଲୋକଟି ମଦ ଖାଇଥିବ ସେତେବେଳେ ତା ସହିତ କଳି କରିବେନି କିମ୍ବା ପାଟିତୁଣ୍ଡ କରିବେନି ଫଳ ଓଲଟା ହେବ ଏବଂ ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଘାତିକ ହେଇପାରେ ।

ଭୁଲରେ ବି ମଦ୍ୟପକୁ ପଚାରିବେନି ମଦ ଖାଇବାର କାରଣ କଣ ? ସେ କେବଳ ବାଜେ କାରଣ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଲାଗି କହି ଚାଲିବ । ତେଣୁ ସେତେବେଳେ ଭାବିବ ଏଇଟା ଗୋଟିଏ ରୋଗ ।

ମଦ୍ୟପର ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଉପରେ ଆସ୍ଥା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିମ୍ବା ତାକୁ ନିୟମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାହିଁକି ନା ସେ ସେଗୁଡ଼ାକ ରକ୍ଷା କରିବ ନାହିଁ । ହୁଏତ ବେଶ୍ ନିଷ୍ଠା ସହକାରେ ସେ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିପାରେ । ତା ପିଇବାପରେ ଯେଉଁ ଫଳାଫଳ ହେଇଥିବ ତାକୁ କେବେ ବି ଲୁଚାନ୍ତୁନି । ହୁଏତ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବା ଘଟଣା ଘଟିବା ବେଳେ କିଛି ଭଲ ଲାଗିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏ ରୋଗ ବଢ଼ି ଚାଲିବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଘଟଣାଟି ଯଦି ମଦ୍ୟପ ଉପରେ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ତେବେ ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବ । ଏମିତି ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମ୍ୟଦପ ବେଶ୍ ଧାର କରି ଗୁଡ଼ାଏ ମଦ ପିଇଛି । ହଠାତ୍

ବଳେ ଦୋକାନମାନେ ଆସି ଘର ଆଗରେ ବେଳାତ୍ କରିଛନ୍ତି, ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି ମାଡ଼ ମାରିବାକୁ କିମ୍ବା ପୋଲିସରେ ଦେବାକୁ । ବାପ ବା ବଡ଼ଭାଇ ଲଜ୍ଜ୍ୟା ଭୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପଇସା ଦେଇ ଫେରେଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ମଦ୍ୟପକୁ ବୁଝେଇ କହୁଛନ୍ତି ଏଥର ଆମେ ଶୁଝିଲୁ ଭୁ ଆଉ ବଳେ ଏପରି କରିବୁନି । ସେ କିନ୍ତୁ ମନରେ ବେଶ୍ ସାହାସ ପାଇଲା, ଧାର କଲେ ଭାଇ, ବାପା ତ ଶୁଝିବେ । ଆଉ ମତେ କଣ ଗାଳି ମାଡ଼ ଖୁଆଇବେ ? ତା ପରେ ପୁଣି ଦମରେ ଧାର କରି ପିଇ ଚାଲିଲା ।

କେବେ ବି ତାକୁ ଦଣ୍ଡ ଦିଅନି, ଧମକାଅନି ବା ଉପଦେଶ ଦେଇ ଲାଞ୍ଛ ଦିଅନି, ଖୋସାମତ କରନି କିମ୍ବା ଭାବପ୍ରବଣ ମନୋଭାବ ଦେଖାଅନି । ଧରନ୍ତୁ ସ୍ତ୍ରୀ କହିବ ତୁମେ ପିଇଲେ ମୁଁ ରାନ୍ଧିବନି, ଖାଇବନି କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବି ।

କିମ୍ବା ଯଦି କୁହ ତୁମେ ଯଦି ମତେ ପ୍ରକୃତ ଭଲ ପାଅ ଆଉ ପିଇବନି । ବା ପିଲାଙ୍କ ରାଣ ମା, ବାପାଙ୍କ ରାଣ ଆଉ ପିଅନା । ହୁଏତ ଏଇ ଧରଣର କଥା ସାମୟିକ କାମ ଦେଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସେଇଁ କଥାକୁ ସେଇ କଥା । ତେଣୁ ମୋଟ ଉପରେ ସେ ରୋଗୀ ବୋଲି ଧରି ଚିକିତ୍ସା କର । ତା ହେଲେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କେତେ ହେବ ଦେଖି ପାରିବ ।



ଭଲ ହେବା ପଥରେ କଣ୍ଟା

ନିଶାଶକ୍ତି ଯେ ଗୋଟିଏ ବେମାରି, ଆଉ ସେଇ ବେମାରି ଡାକ୍ତର ଦେଖିବା ମାନେ, ଚିକିତ୍ସା ହେବା ମାନେ ଭଲ ହେବ ଏହାର କିଛି ମାନେ ନାହିଁ । ନିଶାଶକ୍ତି ଯେ ନିଶା ଖାଇବା ମାତ୍ରେ ଜଣେ ହୁଏ ଏ ଧାରଣା ଭୁଲ । ନିଶାଶକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଜଣକୁ ଯେମିତି ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ, ସେମିତି ନିଶା ଛଡ଼େଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ ।

ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ମଦ ପିଉଥିଲା ହୁଏତ ସେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ଟି କୌଣସି ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ପାଇଁ ତା ସହିତ ମଙ୍ଗୁ ନ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ତାକୁ ସ୍ୱାମୀ ସହିତ ମିଶି କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ହେବ । ଆଗରୁ ତାକୁ ଘର, ବାହାର, ପିଲା ସବୁ କଥା ଏକା ଏକା ମୁଣ୍ଡେଇବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଏପରିକି ରୋଜଗାର କରି ଛୁଆଙ୍କୁ ଚଳେଇବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ସ୍ୱାମୀ ଭଲ ହେବା ପରେ ତା ସହିତ ମିଶି କାମ ବୁଲେଇବାକୁ ହେବ ।

ସେ ଯେତେବେଳେ ତା ରୋଜଗାର, ବନ୍ଧୁ, ରୋଜଗାର ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଗପୁଥିବ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ବିଶ୍ୱାସ କରି ଶୁଣିବା ଦରକାର । ପରିବାରର ବିଶ୍ୱାସ ହେବା ଦରକାର ଯେ· ସେ ତା ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲେଇ ପାରିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେ ମଦ ଖିଆ ଛାଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିବାରର ଲୋକେ ଉପୁଜିତ ହେଉଥିବେ । ପୁଣି ପିଇଲା କି ? ବରଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ଏ ବିଷୟ ଏତେ ଚିନ୍ତା ନ କରି ନିଜ ପିଲା ଛୁଆ, ଘର ଧନ୍ଦା ବିଷୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଖେଳାଏ ମଙ୍ଗଳ ।

ସ୍ୱାମୀ ଯେତେବେଳେ ମଦ୍ୟପ ଥିଲା ସେତେବେଳେ ଘରର ସବୁ ସବା ଥିଲା ସ୍ତ୍ରୀ । ପୁଅ, ଝିଅ ସବୁ ବିଷୟରେ ମା ଉପରେ

ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥିଲେ । ଭଲ ହେଲା ପରେ ସେ ଯେ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ପାରିବ'ଏ ଭରସା ଅନ୍ତତଃ ସ୍ତ୍ରୀର ରହିବା ଦରକାର ।

ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱବ ମଦ ପିଉଥିଲା ସେତେବେଳେ ତା ସହିତ ଝିଅ, ପିଲା, ସ୍ତ୍ରୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ଠାଉରିଆ ଥିଲା । କେହି ଘରର ସମସ୍ୟା ତା ସହିତ ଆଲୋଚନା କରୁ ନ ଥିଲେ । ନିଶାଛଡ଼ା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଡରୁଥିଲା । ସେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଅପରାଧୀ ଏଇ ମନୋବୃତ୍ତି ତାର ସଦା, ସର୍ବଦା ରହୁଥିଲା । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଘରର ଯେ ତା ସ୍ୱାମୀ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ଏ କଥା ଭାବିବା ଦରକାର । ଏବଂ ଘରର ସମସ୍ତ ପରିବାରଙ୍କ ସମସ୍ୟା ତା ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବା ଦରକାର । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆର୍ଥିକ ସୁବିଧା, ଅସୁବିଧା ପିଲାଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କଲେ ଭଲ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଟି ଭାବେ ଯେ ତା ମଦ୍ୟପ ସ୍ୱାମୀ ନିଶାଛଡ଼ା ପରେ ପରେ ପୁରା ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକ ହେବ । କେବଳ ଏତିକ ନୁହେଁ ସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ଘରର, ଶାନ୍ତ, ଧୀର ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ ଏବଂ ମତିବାନ ଲୋକ ହେଇଥିବ । ତାର ବୁଝିବା ଉଚିତ ଯେ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମଣିଷଟିଏ ହେବାକୁ ତାକୁ ବେଶ୍ ସମୟ ଲାଗିବ । ତେଣୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ସମୟକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ନିଜର ଭୁଲକୁ ଆଖି ବୁଜି ଅନ୍ୟର ଭୁଲକୁ ନଜର ଦିଅନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ନିଜର ଭୁଲ ଭଟକା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେଇ ଅନ୍ୟର ସାମାନ୍ୟ ଭୁଲକୁ ଆଖିବୁଜି ଦେବା ଦରକାର । ସ୍ୱାମୀର ନିଶାଛଡ଼ା ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଷୟ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମତଃ ଅଯଥା ଗୁଡ଼ାଏ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବନି, ଗୁଡ଼ାଏ ଇଆଡ଼ୁ ସିଆଡ଼ୁ ଗପ କରିବନି । ବାପ ଘରେ, ବନ୍ଧୁ ଘରେ ଗୁଡ଼ାଏ ସମୟ କଟେଇବନି । ଯଦିବା ଶୁଣିବାକୁ ବିଶେଷ ଭଲ ଲାଗୁନି ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ।

ଯେତେବେଳେ ଲୋକଟି ଖୁବ୍ ବେଶୀ ପିଉଥିଲା ସେତେବେଳେ ତା ପରିବାର ବନ୍ଧୁ ବନ୍ଧୁ, ବାନ୍ଧବଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହୁଥିଲେ । ଅନେକ ଘୃଣା ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖୁଥିଲେ । ତେଣୁ ଲୋକଟି ଯେତେବେଳେ ଚିକିତ୍ସାରେ ରହି ମଦ ଛାଡ଼ି ଆସୁଥିବ ସେତେବେଳେ ଏଇମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ଏତେ ସହଜ ବ୍ୟାପାର ନୁହେଁ । ତା ପରିବାର ପତି, ପତ୍ନୀ ବନ୍ଧୁ ମିଳନରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମିଶି ପାରିବେ । ଏବଂ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସ୍ୱାମୀ ଯେତେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପାନ କରୁଥିଲା ସେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀଟି ତା ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଉତ୍ସାହ, ଅଭିଳାଷରେ ଡୋରି ବାନ୍ଧି ଥିଲା । ସେ ଯଦି ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞ ହୋଇଥିବ ତେବେ ଆଉ ଛୁଇଁ ନ ଥିବ । ସେମିତି ଗୀତ ଲେଖା ପଢ଼ା । ତେଣୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଆମର ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଚିକିତ୍ସା ନେଲା ମାତ୍ରେ ଲୋକଟିର ଅଲୌକିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯିବ । ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କୁ ଏଇ ସମୟରେ ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବା ଦରକାର । ସବୁ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳିବେ ।ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ସମାଧାନ କରିବା ଦରକାର । ଗୁଡ଼ାଏ ଉଚ୍ଚ ଆଶା ରଖିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ତା ହେଲେ ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବ ।



ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କ
ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା

ବହୁଦିନ ଧରି ଅସ୍ଥିରଚିତ୍ତ, ଅଶାନ୍ତି ଭିତରେ ଦିନ କଟେଇ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରେ ଗୋଟାଏ ପ୍ରକାର ଲଜ୍ଜାବୋଧ, ଘୃଣା, ଚିନ୍ତା ପରି-ବେଶରେ ଦିନ କଟାନ୍ତି ।

ଆମ ସମାଜରେ, ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯଦି ଜଣେ ଲୋକ ଅତ୍ୟଧିକ ପିଇଲା ତେବେ ସବୁ ଦୋଷଗୁଡ଼ା ପଡ଼େ ମା, ବାପା ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ । ଏଇ ଧରଣର ମନୋଭାବ ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଶୁଣୁ ଅଶୋକର ସ୍ତ୍ରୀ ବଡ଼ ଲୋକ ଘରର ଝିଅ । ତାର କଣ କାହାରିକୁ ଖାତିର । ଭାରି ଗର୍ବୀ । ସବୁବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ଉପରେ ହାକିମି—ସେଇଥିପାଇଁ ଅଶୋକ ଆଜି ଏତେ ପିଉଛି । ଅଶୋକର ସ୍ତ୍ରୀ ସୁନନ୍ଦା ଶୁଣେ । ତା ପରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଉଠେ । କଣ ମୋ ପାଇଁ ଅଶୋକ ପିଇଲା । ମୋଠାରୁ କଣ ଭଲ ସ୍ତ୍ରୀ ଟିଏ ବାଛି ହୋଇ ଥାଆନ୍ତା । ଏଇ ଧରଣର ବାକ୍ୟାଳାପ, ଯୁକ୍ତି ତର୍କ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଖରାପ କରେ । ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼େ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ହେଲା ମନସ୍ତାପ । ଜୀବନର ସବୁ କିଛି ହରେଇ ଥାଆନ୍ତି ମଦ୍ୟପର ପରିବାରର ଲୋକେ । ସମ୍ମାନ ହାନି, ବ୍ୟକ୍ତି-ଗତ ସମ୍ମାନ, ଘରର ଅଭାବ, ସ୍ନେହର ଅଭାବ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଦୂରେଇ

ଯାଆନ୍ତି ମୋଟ ଉପରେ ଅର୍ଥହାନି, ସମ୍ପତ୍ତିନଷ୍ଟ । ଆଉ ସବୁଠାରୁ ଦୁଃଖ ଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ହେଲ । କାହା ସହିତ ସୁ-ସମ୍ପର୍କ ରହେନି । କେହି ବି ଦୁଃଖ ବିପଦରେ ଅଂଶୀଦାର ନ ଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଏକା ଏକା ସବୁ ସହନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ କେହି ଆଗେଇ ଆସନ୍ତିନି ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ ହୁଏ, ରାଗ ଆସେ । ଏଇଗୁଡ଼ା ନିଶାଖୋରି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ତାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ସେମାନେ କହନ୍ତି ସମସ୍ତେ ଆମକୁ ଦେଖି ହସୁଛନ୍ତି କେବଳ ତୁମର ପାଇଁ । ତମକୁ ଜଣ ଟିକିଏ ଲଜ ଲାଗୁନି । ମୁଁ ଭାବୁଛି ତୁମେ ମରି ଯାଇଥିଲେ ଭଲ ହୋଇଥାଆନ୍ତା ।

ଯେତେବେଳେ ମଦ୍ୟପରେ ସବୁ କୁଲକ୍ଷଣ ଅତ୍ୟଧିକ ହୁଏ; ପ୍ରକୃତି ଛଡ଼ା ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ କେହି ଏତେ ଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଚଳେଇବାରେ ବହୁ କଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ଜଣ କହିବେ ବୁଦ୍ଧି ବାଟ ଦିଶେନି ଅସହାୟତା ଯୋଗୁ ସେମାନେ ରାଗି ଯାଆନ୍ତି । ସେ ରାଗର କାରଣ କିଛି ବା କାହା ଉପରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ରାଗନ୍ତିନି । ନିଜ ଉପରେ ବା ସ୍ୱାମୀ ମଦ ନ ଖାଇଲା ବେଳେ ମଧ ସୁଝାନ୍ତି । ଛୁଆଙ୍କ ଉପରେ, ବନ୍ଧୁ, ବାନ୍ଧବ, ସମାଜ କେହି ଏ ରାଗରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ନ୍ତି ନି । ମୋଟ ଉପରେ କହିଲେ ସାରା ପୃଥିବୀ ଉପରେ ରାଗ ଶୁଝାନ୍ତି ।

ମଦ୍ୟପ ଖୁବ୍ ରାଗିଯାଇ ସାରା 'ରାତୀ ଗର୍ଜନ ଶୁଣେ । ସକାଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ତା ଅଧ୍ୟାୟ ଖୋଲି ବସେ କେହି କାହା କଥା ଶୁଣିଲା ପରି ମନେ ହୁଏନା । ମୋଟ ଉପରେ ଏକ ତରଫିଆ ରାଗ ରୁଷାରେ ସମସ୍ତ ଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୁଏନି । ରାଗ ବି କମେନି । ଘିଅରେ ନିଆଁ ଢାଳିଲା ପରି ତେଜ ଉଠେ । ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ଶୁଝାନ୍ତି । ଆଉ ଫଳ ପଡ଼େ ନିଜ ଶରୀର ଉପରେ । ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ, ବୁଲାଏ, ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପରିବାର ଲୋକଙ୍କର ରାଗର କାରଣ ପ୍ରଧାନତଃ ହେଲା । ସେମାନେ ମଦ୍ୟପର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନିଜର ସମ୍ମାନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ-ବିଶେଷ ଭାବରେ ସ୍ତ୍ରୀ ସବୁପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ନିଏ କିନ୍ତୁ ସେ

ଯେଉଁ ଅଶାନ୍ତ ପରିସ୍ଥିତି ଭିତର ଦେଇଯାଏ ସେଥିପାଇଁ ଭିତରେ ଭିତରେ ଜଳେ । ଏପରିକି ବେଳେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ଟି ଭାବେ ସ୍ୱାମୀଟି ମରି ଯାଆନ୍ତି କି ? ଆଉ ରାଗଟା ଯଦି ଚାପି ଚାପି ରଖାଯାଏ ତେବେ ପୁଣି ବିତୃଷ୍ଣା ମନରେ ଆସେ । ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଗଭୀର ଓ କ୍ଷତିକାରକ । ଅଧିକାଂଶ ବେଳେ ମଦ୍ୟପ ତା ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଦୋଷୀ କରେ ଏବଂ ତା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ତୁଟେଇବା ପାଇଁ କହିବାକୁ ପଛାଏ ନାହିଁ ।

ସମସ୍ତଙ୍କ ସାମନାରେ ମଦ ପିଇ ଟଳି ଟଳି ଯେତେବେଳେ ଲୋକଟି ଆସି ଅଶ୍ଳୀଳ କଥାଭାଷା କରେ ସେତେବେଳେ ଘରର ଲୋକ-ମାନେ ଲଜ୍ଜାରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକି ପାରନ୍ତି ନା । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜକୁ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନ୍ୟୁନ ମନେକରନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ କୌଣସି ବାହାଘର ବା ଭୋଜି ଉତ୍ସବକୁ ଯିବାକୁ ମଙ୍ଗନ୍ତିନି । କାରଣ ସମସ୍ତେ ସେଇ ମଦ୍ୟପ ବିଷୟରେ ପଚାରିବେ । ପରିବାରର ଚଳଣି ବୁଝିବେ ।

ସେଇ ପରିବାରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଭୟର ଆତଙ୍କ ରାଜ ରାଜୁତି କରେ । ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ଆଶଙ୍କା, ପାରିବାରିକ ଜୀବନ, ଅର୍ଥ-ନୈତିକ ସମସ୍ୟା, କଳି ଗୋଳ, ମୋଟ ଉପରେ ସେମାନେ ସବୁ ଦିନ ମରି ଦିନ କଟାନ୍ତି । ସାଧାରଣ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ଓ ସମ୍ପର୍କରେ ଭଟ୍ଟା ପଡ଼େ । କାହାର କାହା ସହିତ ସୁ ସମ୍ପର୍କ ରହେନି । ଯାହା କହନ୍ତି ତିକ୍ତ ନିର୍ଜନତା ବାସ କରେ । ଶେଷରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତର ବେଦନା ଲୁଚେଇ ରଖନ୍ତି । କାହାକୁ, ଜଣାନ୍ତିନି । ସବୁବେଳେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଭିତରେ ରହନ୍ତି । କଣ ଗୋଟିଏ ଅଘଟଣ ଘଟିବ କି ।

ସିଗାରେଟ୍

ଚିନ୍ତାଶୀଳ ଦୁନିଆରେ ଆମେ ସବୁ ଅଚେତନ
ଆଦମ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆମ, କରିବାକୁ ନିଜକୁ ଶୋଷଣ ।
ଆମେ ଲେଖୁ ଧୂମପାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ନୁହେଁ ହିତକର
ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଆଉ ବିଜ୍ଞାନ ର ଗବେଷଣାଗାରେ
ଏକବାରେ ବ୍ୟକ୍ତ ବ୍ୟସ୍ତ
ଧୂମ ସେବା ସମାଜ କଳଙ୍କ
ଧୂମ ପାନ ଏ ଜାତିର ଏକ ଧୂମକେତୁ
ଅଛି ଯେତେ ଭୟାଭୟ ବ୍ୟାଧି
ହୃଦରୋଗ, ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ, ମାରାତ୍ମକ କର୍କଟର ଆକ୍ରମଣ
ଶ୍ୱାସନଳୀ, ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ
ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା
ଜୀବନର ଅବଧିକୁ କ୍ଷୁଦ୍ର କରି
କୈଶୋର, ଯୌବନ ଘୁଞ୍ଚେ, ଡାକେ ଯାଏ
ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଛବି ।

ସିଗାରେଟ ସଭ୍ୟତାର ଧ୍ୱଂସ ମାପକାଠି
ସବୁ ଜାଣି, ସବୁ ବୁଝି
ଏ ସଭ୍ୟ ମାନବ
ବାଉନ୍ସ ଦୈର୍ଘ୍ୟର କେତେ ସ୍ୱପ୍ନ ମାଳା ପିନ୍ଧି
ହାତେ ରଖି ଯାଦୁର ରହସ୍ୟ
କୁଣ୍ଡଳୀକୃତ ସେ ଧୂମ ପରିବେଶ
କ୍ଷଣକର ଫାଙ୍କା ଆଉ ହାଲୁକା ମନୋଭାବ
କରେ ଚିନ୍ତା ଶୂନ୍ୟ

ଘଣ୍ଟ ପରେ ଘଣ୍ଟ ଯାଏ ଚାହିଁ
କ୍ଲାନ୍ତ ହୀନ ମୁହୂର୍ତ୍ତର କର୍ମଶାଳୀ
କରେ ଚନ୍ତା ଶୂନ୍ୟ ।
ଧୂମ ପାନ, ବନ୍ଧ ଧାର
ଜଲ୍ପ, ବ୍ୟାଧି କରେ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ।
ତଥାପି ସେ ଅଶାନ୍ତର କବଳ ଗୁମ୍ଫାରେ
ଗ୍ରାସି ହୋଇ, ପେଷି ହୋଇ
କର୍ଷମାକ୍ତ ହୋଇ
ଭରପୂର କରେ ଯେଇ ଶୂନ୍ୟ ଆସଟ୍ରେଟିକୁ
ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ?
କଏ ହୁଏ ଭସ୍ମୀଭୂତ
ସିଗାରେଟ ଅଉ ତାର ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ କୁଣ୍ଡଳୀ ।
ନାଁ ଏ ଅଶାନ୍ତ ଏକ ଉପଗ୍ରହରୁ
ଉତ୍ପତ୍ତି ସେ ମାନସିକ ବିକୃତ ମାନବ
ବଜ୍ଞାପନ ବାଟି ବସେ, ସତର୍କର ଘଣ୍ଟି
ଏବେ ବି ସମୟର ଡାକରା
ପତନ ପୂର୍ବରୁ
ଅଶାନ୍ତ ସେ ଲାଳସାକୁ ନିଃଶେଷ କରି
ବଂଚରହ ରାକ୍ଷସ ମୁହଁରୁ ।



ମଦ୍ୟପର ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥା

ଲୋକ ମଦ ପିଏ ମନକୁ ହାଲୁକା କରିପାରିବେ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରି, ଭୋକ ବଢ଼ିବ, ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ, ଭଲରେ କଥା ଘଣ୍ଟା କରି ପାରିବେ ଏବଂ ମନର କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ।

କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ମଦୁଆଙ୍କୁ କହନ୍ତି, ଦୁର୍ବଳ ଚରିତ୍ର । ଧାର୍ମିକ ଲୋକେ କହନ୍ତି ମଦ୍ୟପାନ ମହାପାପ । ଧନୀ କହେ ତାଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ଥିରତାର ଅଭାବ । ଆଉ ପୋଲିସବାଲା କହିବେ ଏ ଗୋଟିଏ କ୍ରିମିନାଲ । ଆମେତ ସବୁବେଳେ କହୁଛେ ଏ ସବୁ ଗୁଣ୍ଡା ବୃଥା ବୋଲି, ଏଇଟା ଗୋଟିଏ ବେମାରି । ଯାହା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର । ଏଇ ମଦ ପିଇ ଲୋକଟିର ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଧରନ୍ତୁ ଘରେ, ପରିବାର ଭିତରେ, ଚାକିରି, ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ସବୁ ଦୋହଲି ପଡ଼େ । ଏ ଗୁଣ୍ଡା ସେ ଜାଣି ମଧ ପିଇ ଚାଲେ ।

ତା ଶରୀରଟି ବେଶ୍ କେତେ ଦିନ ଧରି ମଦ ସହିତ ଏମିତି ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଯେତେବେଳେ ଲୋକଟି ହଠାତ୍ ମଦ ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ଦିଏ ସେତେବେଳେ ତା ଶରୀରରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ହାତ ଥରିବା ବାତ ମାରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଯାହାକୁ ଆମେ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ବୋଲି କହୁ । ଶେଷରେ ତା ବଞ୍ଚିବାର କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ ହୁଏ ମଦ । ଚିନ୍ତା ଭିତରେ, ଭାବଧାରାରେ ସବୁ ପ୍ରକାର କାମ ଭିତରେ ମଦ ବୋତଲର ଛବି ନାଚୁଥାଏ । ସେ ମଦ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିପାରେନି । ସେ ଭାବୁଥାଏ, କେଉଁଠି କେମିତି କେତେବେଳେ ମଦ ମିଳିବ ସେ ପିଇବ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆମେ ମାନସିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ଆଖ୍ୟା ଦେଇଥାଉ । ଏଉଟା ଏମିତି ଗୋଟିଏ

ରୋଗ ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଭାବଧାରା, ଚିନ୍ତାଧାରା, ଆର୍ଥିକ, ପାରିବାରିକ, ସାମାଜିକ ସବୁପର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଏଇ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକର ଆମେ କ'ଣ ସମାଧାନ କରି ପାରିବା ଯଦି ପ୍ରଥମେ ମଦ ଖାଇବା ନ ଛାଡ଼ନ୍ତି । ଯଦି ଲୋକଟି ପୂରାପୂରି ମଦ ବନ୍ଦ ନ କରେ ତେବେ ତାର ସମସ୍ୟା ବଢ଼ି ଚାଲିବ ଏବଂ ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଯିବ । ଏଇଟା ମୋଟ ଉପରେ ସ୍ଥାୟୀ ବେମାରି । ମଦୁଆଙ୍କ ପାଖରେ କ'ଣ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ପିଇବା ନିୟମ ଅଛି । ତାଙ୍କର ପିଇବାରେ କିଛି କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ରିକଭରି ପରେ ପୁଣି ସେ ମଦ ଖାଇବା ପାଇଁ ମନ ବଳେଇବ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ମଦ କିଛିଦିନ ପିଇବା ପରେ ପରିମାଣ ବଢ଼ିଚାଲେ । ଏଇଟା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାୟୀ ଅବସ୍ଥା । ପୁରାପୁରି ବନ୍ଦ ନ କଲେ ଏ ବେମାରିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବନି ।

ଏ ବେମାରିର ରିକଭରି ରହିଛି । ରିକଭରିବେଳେ ରୋଗୀଟି ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପାଇଥାଏ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ତାର ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ବିଲକ୍ଷଣ ବା ସୁଧୁରିବାର କୁଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏନି । ଏହାପରେ ରୋଗୀକୁ ମାନସିକ ରିକଭରି ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ସେମାନେ ବେଶ୍ ଆରାମଦାୟକ ଜୀବନ ଚଳେଇ ପାରିବେ ।

ପ୍ରଥମରେ ଗୋଟିଏ ପେଗ ମଦରେ ଜଣେ ଯଦି ବେଶ୍ ଆରାମ ପାଉଥିବ, କିଛିଦିନପରେ ପେଗ ପରେ ପେଗ ବଢ଼ିଚାଲିବ ସେଇ ଆରାମ ଟିକିକ ପାଇବା ପାଇଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ସେ ତା କଲା କର୍ମ ମନେ ରଖିପାରେନି । ବେଳେ ବେଳେ ସେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଚାଲି, ବୁଲି, କଥାବାର୍ତ୍ତା ମଧ୍ୟ ମଦ ଜୋରରେ କରିପାରେ । ଆଉ ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ, ଭୋଜ ପ୍ରଭୃତିରେ ପିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏଇ ଦଶା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ମଦ୍ୟପ ସେମାନେ ଏଇ ଧରଣର ଚେତନା ଶୂନ୍ୟତା ମଝିରେ ମଝିରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ମଦ ନ ପିଇଲାବେଳେ ମଧ୍ୟ ମଦ୍ୟପ ମଦ ଚିନ୍ତାରେ ପୂରା ବୁଡ଼ି ରହିଥାଏ । କେତେବେଳେ ପୁଣି ପିଇବ ? କାହାଠୁ ଟଙ୍କା ଆଣି ପିଇବ ? ସବୁଠା କେମିତି ଜଲଦି ପାହିବ ମୁଁ ପିଇବି । ଘରେ ଏତେ ଲୁଣିଆ, ଏମାନେ କେମିତି ଯିବେ ତେବେ ମୁଁ ପିଇବି । ଆଉ ଯେ ଯଦି କାହାଠୁ ଶୁଣେ ଯେ ଗୁଡ଼ାଏ ମଦ ପିଉଛି ତେବେ ସେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେକରେ ଘରେ ମା, କି ସ୍ତ୍ରୀ କିଏ ଏ ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କଲେ ସେ ସେ ଗୁଡ଼ାକୁ ଉଡ଼ାଇ ଦେଇଯାଏ । ଏମିତି ହୁଏ ଯେ ମଦ ବିଷୟରେ ଯଦି କେଉଁଠି କିଛି ଲେଖା ବାହାରିଛି ସେ ନ ପଢ଼ି ଲୁଚେଇ ରଖେ । ସେ ବିଷୟ ଶୁଣେନି ।

ଏମିତି ପିଇ, ପିଇ ଶେଷରେ ଲୋକଟି ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଆସି ପହଞ୍ଚେ ଯେ ତାର ସ୍ଥାନ, କାଳ, ପାତ୍ରର ହିସାବ ରହେନି । ଯଦି କେତେବେଳେ କିଏ ପଚାରେ ସେ କହେ ମୁଁ କାହିଁକି ପିଉଛି ତୁମେ ବୁଝିପାରିବନି । ମୋର ସ୍ତ୍ରୀଟା ଏକେବାରେ ବାଜେ । ବୈବାହିକ ଜୀବନ ବିଷମୟ । ଆଉ କେତେବେଳେ କହେ ଗୁଡ଼ାଏ ମୋର ଯେଉଁ ଅଫିସ ସବୁବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ ହୁଏ ଏତେ ବାଜେ ଅଫିସର ସବୁବେଳେ ମୋ ପଛରେ ଲାଗିଛି । ଆଉ କିଏ କହେ ସବୁବେଳେ ଅଭାବ, ଟିକିଏ ନ ପିଇଲେ ବଞ୍ଚିବ କେମିତି ? ଆଉ କେତେବେଳେ ହୁଏତ କହନ୍ତି, ଖାଲି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଚାପରେ ପିଉଛି । ମୋର କ'ଣ ଇଚ୍ଛା ? ମୁହଁ ଓପ୍ରୋଧ ଘଞ୍ଚି ପାରୁନି ।

ଅନେକ ସମୟରେ ବେଶ୍ ବଡ଼ଲୋକ ଦେଖାଏ । ଆଉ ତାର ଯେତିକ କ୍ଷମତା ତା ବାହାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଚାଲେ । ଶୁଣିଲେ ହସ ଲାଗିବ । ହୁଏତ ତା ରିକସା ଯିବା ଉପରେ ଥିବ ତଥାପି ସେ କହି ଚାଲିବ "ମୋ ବିନା କ'ଣ ଅଫିସ ଚାଲିବ ? କିଏ କିଛି କାମ ଜାଣନ୍ତି ନି; ମୋ ବ୍ୟକ୍ତିତ । ଘର ଚଳେଇବାକୁ ତା ହାତରେ ଧନ ନ ଥିବ ତଥାପି ଟାକ୍ସି କରି ଗୁଡ଼ାଏ ଆଜେ ବାଜେ ଜିନିଷ କିଣୁଥିବ । ହୁଏତ ଗୁଡ଼ାଏ ସମସ୍ୟା ସେ କିଣି ପକେଇଥିବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା, ଘର ସମସ୍ୟା, ଅଫିସରେ ସମସ୍ୟା । ହୁଏତ ସ୍ତ୍ରୀ ଧମକ ଦେଉଥିବ ଛାଡ଼ି ପଳେଇବ ।

ଅଫିସରୁ ଧମକ ଶଠି । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ମଦ ଅଳ୍ପ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ପୁଣି ପୂର୍ବମାତ୍ରାରେ ପିଇ ଚାଲନ୍ତି । ବେଳେ-ବେଳେ ଏକା ବସି ମଦ ପିଇ ଗଲେ ଆଉ କୌଣସି କାମରେ ମନ ଦିଏନି । ଘରେ ଏକା ଉପୁଖିଆ ହୋଇ, ନିଜକୁ ଦୋଷୀଭାବ ବସିଥାଏ ।

ଏଇ ଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ତାର ଧାର କରିବା, ମିଛ କହିବା, ଚୋରି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ହୁଏତ ବହୁ ସତ ଘଟଣା ଦେଖାଯାଏ । ଜଣେ ବେଶ୍ ବଡ଼ ଅଫିସର । ମଦ ପିଇ, ପିଇ, ଚାକିରି ହରେଇଲା । ଏମିତି ହେଲା ଯେ ନିତିଦିନିଆ ଚଳିବା ପାଇଁ ରାସ୍ତାରେ ବସି ଗୀତ ଗାଇ ପଇସା ଆଣି ମଦ ପିଇଲା । ଇଏ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ନୁହେଁ ଏମିତି ବହୁ ଉଦାହରଣ ଆମେ ନିତିଦିନ ଦେଖୁ । ସେମାନେ ଏତେ ଡରନ୍ତି ଯେ ରାସ୍ତା ପାର ହେବାକୁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ସାହସ ହୁଏନି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖନ୍ତି । ଭାବନ୍ତି କିଏ କ'ଣ ତା ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷ ମିଶେଇଛି କି ? ତାକୁ ସବୁବେଳେ ଶୂନ୍ୟବାଣୀ ଶୁଭେ । କିଏ ଯେମିତି ଡାକୁଛି । କିଏ ଠିଆ ହୋଇଛି । ଭଗବାନ ଆସିଲେଣି । ଚମଡ଼ାରେ ବିଛା ଚାଲିଲାପରି କାମୁଡ଼ିଲାପରି ଲାଗେ । ଜୋତା ନିଜେ ନିଜେ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଅକ୍ଷମ ହୁଏନି । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେ ଦିନକ ପାଇଁ ବନ୍ଦ କଲେ ତା ଅବସ୍ଥା ଅସମ୍ଭାଳ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ପାଗଳ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଅକାଳରେ ମରନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସା ଏକମାତ୍ର ପନ୍ଥା ଯାହା ତାଙ୍କୁ ସୁଧାରିବ ।

●

ନିଶାଶକ୍ତ ଭଲ ହେବାରେ ପରିବାରର ଭୂମିକା

ମଦ୍ୟପ ଯେ କେବଳ ଜଣେ ଏକୁଟିଆ ଲୋକେ ଏ ବେମାରୀଟିକୁ ତା ନୁହେଁ । ସାରା ପରିବାରକୁ ଏଇ ଲମ୍ବା ବେମାରୀର କୁପ୍ରଭାବରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ତେଣୁ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବେ ଏଇ ବେମାରୀ ବିଷୟରେ ଏବଂ ସେ ରୋଗୀଟି କିପରି ପୂରା ସୁସ୍ଥ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ନଜର ଦେବେ । ତେଣୁ ରୋଗୀଟି ପୂରାପୂରି ଚିକିତ୍ସା ନେବ ଏବଂ ସେ ଭଲ ହେଲାପରେ ପରିବାରର ଶାନ୍ତି, ଶୃଙ୍ଖଳା ପୂର୍ବବତ୍ ଫେରିଆସିବ । ତେଣୁ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବେ, ପୁନଃପ୍ରାପ୍ତି ଆରୋଗ୍ୟ ଓ ତା' ସହିତ ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖାଯାଏ ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରଥମେ ଯେତେବେଳେ ଲୋକଟି ନିଶା ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବ ସେତେବେଳେ ସେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବ । ତେଣୁ ଏ ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରି ମଧ୍ୟ ନିଶାଶକ୍ତ ମୋଟ ଉପରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ସ୍ୱୀକାର କରେନି । ଅପରପକ୍ଷରେ ସେ ଭିତରେ ଭିତରେ ରାଗରେ କୁହୁଳୁ ଥାଏ । ଏଇ ବେଳାଟି ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ଓ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଦରକାର । ତାର ଅବସ୍ଥା ବୁଝିବ, ତାକୁ ବୁଝେଇବ ଓ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ହେବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ପରିବାରବର୍ଗ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଚିକିତ୍ସା ହେଲା ମାତ୍ରେ ସେ ପୂରାପୂରି ଭଲ ହେଇଯିବ ଓ ପରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବ ।

କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଆମର ଆଶା ପୂରଣ ହୁଏନି ଆମେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତଙ୍କୁ ଦୋଷୀ କରୁ, ଭାଗ୍ୟକୁ ନିନ୍ଦୁ । ଆମେ ଯଦି ତାର ଅବସ୍ଥାର ସାମାନ୍ୟ ଉନ୍ନତିକୁ ପ୍ରଶଂସା କରୁ ତେବେ ସେ ଖୁସି ରହିବ, ଉତ୍ସାହିତ ହେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ତା ସ୍ତ୍ରୀ, ମା, ବାପା ଏପରିକି ପିଲାମାନେ ଅତୀତର କଷ୍ଟ, କ୍ଷତି, ଲଜ୍ଜ୍ୟା, ଅପମାନ ସବୁ ବାରମ୍ବାର କହି ହୁଅନ୍ତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାର ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼େ । ଯଦି ସେ ଘରର କିଛି କାମରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କଲା ବା କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ନେଲା ତାକୁ ସମସ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବାର ସମସ୍ୟା କହିବ ସେ ବିଷୟ ମନ ଦେଇ ଶୁଣିଦି । ହୁଏତ ସେ ସେତେବେଳେ ପରିବାରର ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଆଶା କରେ ଏବଂ ହୁଏତ ତା ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପଡ଼େ । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଥିଲାବେଳେ ହୁଏତ ତାକୁ ଖୁବ୍ ଅବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବ, ସନ୍ଦେହ କରୁଥିବ ସବୁ କଥାରେ । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲାବେଳେ ତାକୁ ସବୁ କଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବ ଏବଂ ତା ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବ । ତୁମର ଭୟ ବା ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା କୌଣସି ମତେ ପ୍ରକାଶ କରିବନି । ଏକେତ ସେ ଖାରିହାନ୍ତି ମନ ନେଇ ଗ୍ଳାନିଥିବ ତା ଦେହରେ ପରିବାରର ବ୍ୟାକୁଳତା ଓ ବ୍ୟସ୍ତତା ତାକୁ ଓଲଟା ଫଳ ଦେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ରୋଗ ଲେଉଟେ ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ତାର ପୂର୍ବ ଅଭ୍ୟାସ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ତାର ପରିବାରବର୍ଗ କ'ଣ ଭୁଲି ପଡ଼ିବେ ? ତାଙ୍କର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କଅଣ ? ଯେତେବେଳେ ସେ ପୁନଶ୍ଚ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି ଭାବିବ । ଦୁଇ, ତିନିଦିନ ଭିତରେ ତାକୁ ବୁଝେଇ, ସୁଝେଇ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନେଇ ଆସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । କାରଣ ପ୍ରଥମ ଦିନେ, ଦୁଇଦିନରେ ତାକୁ ବୁଝାସୁଝା କରି ଚିକିତ୍ସାକୁ ଆଣିବା ସହଜ । ତାକୁ ସାହସ ଦେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ହୁଏତ ସେ ତୁମ୍ଭ ଠାରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ଚାହିଁବନି । ଅଥଚ ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲଜ୍ଜିତ ହେବାର କାରଣ କିଛି ନାହିଁ । ବରଂ ଖୁସି ହେବ ଏବଂ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବ । ଯେ କୌଣସି ଉପାୟରେ ସେ ଚିକିତ୍ସା ନେଉ ।

ଯେତେବେଳେ ଲୋକଟି ପୁନର୍ବାର ମଦ ଖାଉଛି ସେତେବେଳେ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ହତୋତ୍ସାହ ହେବେ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କେବଳ ହତୋତ୍ସାହ ନୁହେଁ ପୂର୍ବର ଦୁର୍ଘଟଣା, ଅଶାନ୍ତିଗୁଡ଼ା ଡେଉ ପରି ନାଚି ଉଠିବ । ସବୁବେଳେ ଗତ କଥାକୁ ଭୂଲିବେ । ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଉଦ୍‌ବେଗିତ ହେବେନି । ମଦଛାଡ଼ି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ, ପୁଣି ମଦ ଖାଇବାର ବହୁ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି । ସେ ପୁଣି ଭଲ ବାଟକୁ ଆସିବ, ମଦ ଛାଡ଼ିବ ଯଦି ପ୍ରକୃତିରେ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କର ସହଯୋଗ ରହେ । ମଦ ଛାଡ଼ିଥିବା ଲୋକ ପୁଣି ମଦୁଆ ହେଲେ ଭରିବାର କିଛି ନାହିଁ । ସାହସ ସଞ୍ଚୟ କରି ତାକୁ ପୁଣି ଚିକିତ୍ସା କରେଇ ମଦ ଛଡ଼ାନ୍ତୁ । ସୁଖୀ ପରିବାରର ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ ।

